என்றும் உங்களுடன் புத்தகம்-1

மங்கையர் மலர்

ANGAYAR MALAR மே 2008 258 பக்கங்கள் ரூ.18/-

இணைப்பு : நேர் 64!



3 புத்தகங்கள்

புத்தகம்-2

சம்மர் ஸ்பெஷல்



84 வருட பட்டு பாரம்பரியம்
RmKV
Wedding Silks
ph 0462 2503105 | ph 044 281 44445 | www.rmkv.com

சம்மர் வென்ட் குர்தீஸ்!



80



46

வாசனை சோப்பில் வால் ஹேங்கிங்!

85

ரூ.5,000 பரிசு அறிவுப் போட்டி

குஷி பக்கங்கள்

நெஞ்சில் நிற்கும் தொடர்கள்

இளமை ஸ்பெஷல்

ஜோதிடம்

ஸ்பெஷல் புக் ►





அட்டையில் : ஆஷா
வண்ணப்படம் : சங்கர் சத்யமூர்த்தி





முக்கிய அறிவிப்புகள்

1, 16, 155,158

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
மலர் : 28 இதழ் : 4 மே 2008


12
வார
தொடர்
சங்கிலிப்
போட்டியும்
உண்டு!
கல்கி
11-05-2008
இதழ் முதல்...
ஷோபா
சந்திரசேகர்
எழுதும்
என் செல்ல
தளபதி!
விறுவிறு விஜய்யின் சுறுசுறு கதை!
சிம்பிள் போட்டிகள்... சூப்பர் பரிசுகள்... வாராவாரம்! ஆரவாரம்!!
11-05-2008 இதழ்
இணைப்பாக...
ஜில்லுனு
ஒரு சம்மர்!
enchanting
tamilnadu
experience yourself
- தமிழ்நாடு சுற்றுலா
வளர்ச்சிக் கழகம்
வழங்கும் 32 பக்கக் கையேடு!
டோண்ட் மிஸ் கல்கி!

ஒரு வார்த்தை!

மலர்க் கொத்துக்கள் என்ன? மிட்டாய் என்ன? வண்ண வண்ண விழா என்ன...? மேடையில் ஒலித்த மகளிர் தின முழக்கங்கள் என்ன என்ன? ரொம்ப சந்தோஷம்!

மார்ச் 8-ன் ஆரவாரம் அடங்கி, மே 11 'அன்னையர் தின' அமர்க்களங்கள் தொடங்குவதற்குள்தான், இந்தச் செய்தி, நாளிதழ்களின் முதல் பக்கத்தில் இடம்பிடித்தது..

''வேண்டாம் பெண் குழந்தை!'' என்று இரண்டு தாய்மார்கள் மறுத்துவிட்ட சம்பவம்தான் அது!

சென்னை, ராயபுரத்தில் உள்ள ஆர்.எஸ்.ஆர்.எம். அரசு மகப்பேறு மருத்துவமனையில், இரண்டு பெண்களுக்கு ஒரே சமயத்தில் அறுவை சிகிச்சை மூலம் குழந்தைகள் பிறந்தன.

வண்ணாரப்பேட்டையைச் சேர்ந்த பர்கத்பேகம், திருவொற்றியூரைச் சேர்ந்த காமாக்ஷி, இருவருக்கும் இது தலைப் பிரசவம்... ஒருவருக்கு ஆண் குழந்தையும், மற்றவருக்கு பெண் குழந்தையும் பிறந்தன. பிரசவத்துக்குப் பின், மருத்துவமனை ஊழியர்கள், அந்தக் குழந்தைகளைக் கவனக்குறைவால் மாற்றி, தாயார் பக்கத்தில் படுக்க வைத்து விட்டனர்.

சிறிது நேரத்தில் தவறு கண்டுபிடிக்கப்பட்டு விட்டது என்றாலும், இரு குழந்தைகளின் பெற்றோரும் தங்களுக்குத்தான், ஆண் குழந்தை பிறந்ததாகச் சொந்தம் கொண்டாடவே, பிரச்னை ஏற்பட்டது. மரபணு சோதனைக்கு மாஜிஸ்திரேட்டு உத்தரவிட்டார். இடைப்பட்ட காலத்தில், இரண்டு பெற்றோருமே ஆண் குழந்தையைப் பெறுவதில் தீவிரம் காட்டி வருகிறார்கள். பெண் குழந்தையை யாருமே கண்டுகொள்ளவில்லை!

மரபணு சோதனைகள் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. முடிவுகள் வெளிவரும் வரை, அந்தப் பிஞ்சு சிசுக்களின் நிலைமைதான் பரிதாபம்!

இரண்டு குழந்தைகளுமே, நல்ல ஆரோக்கியமாக இருந்தும் பிரச்னை காரணமாக, தத்தம் தாயிடம் இயற்கையாக பால் குடிக்க முடியவில்லை. பீய்ச்சி எடுக்கப்பட்ட தாய்ப்பால் குழந்தைகளுக்குப் புகட்டப்படுகிறது. இதனால் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்பட்டு வருகிறது.

பிறந்தவுடன் கிடைக்க வேண்டிய தாயின் கதகதப்பும், அரவணைப்பும் இல்லாமல், தனியே வீரிட்டுக் கொண்டிருக்கும் அந்தக் குழந்தைகள் செய்த பாவம்தான் என்ன...?



● கவனக்குறைவும், அலட்சியப்போக்கும் கொண்ட அரசு மருத்துவமனையில் பிறந்ததா?

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
லக்ஷ்மி நடராஜன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32.

பொறுப்பாசிரியர் :
அனுராதா சேகர்

வடிவமைப்பு :
எஸ். ஸ்டீஃபன்,
எம். மோகன், ச. கார்த்திகேயன்

தொலைபேசி : 4343 8888
தொலைநகல் : 044 - 22251021

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com
சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.225/-
ஆறு மாதம் : ரூ.115/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 39 யு.எஸ். டாலர்

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

இதழில் வெளியாகும் விளம்பரங்களின் உண்மைத் தன்மைக்கு கல்கி நிர்வாகம் பொறுப்பல்ல.

● பெண் குழந்தை என்றாலே மட்டமாகக் கருதும் சமூகத்தில் பிறந்ததா?

● ''மரபணு சோதனை முடிவுகள் வரும்போது வரட்டும்... அதுவரை... நான் பெற்றது ஆணோ, பெண்ணோ...? இரண்டையும் நெஞ்சில் தாங்கி அமுதூட்டுவேன்!'' என்று மனஉறுதியுடன் சொல்லக் கூடிய தாய்க்குப் பிறக்காததா?

இந்த இதழ் அச்சாகி, வெளிவரும் சமயம், மரபணு சோதனை முடிந்து, 'யார் குழந்தை?' என்ற உண்மை வெளியாகிவிடும். பெற்றோர்கள் முழு மனதுடனோ, அரை மனதுடனோ அப்பிஞ்சுகளை ஏற்றுக் கொண்டிருப்பார்கள். யாரும் கோர்ட், கேஸ் என்று போகாமல் இருந்தால், நாளிதழ்கள் வேறு செய்திக்குத் தாவி விடும்!

கிள்ளிப் பார்த்துக் கொள்கிறேன். நாம் இருப்பது 2008ல்! பெண்கள் படித்து, கைநிறைய சம்பாதித்து, சுயமாய்க் காலூன்றி, எல்லாத் துறையிலும் சாதனை புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். பல குடும்பங்களில் பெற்றோரின் கடைசிக் காலத்தில் உற்றதுணையாக இருந்து கண்ணாகக் காப்பதும் பெண்கள்தான்! இப்படி இருந்தும், இத்தனை செய்தும்... பெண் குழந்தைகளை சுமையாக நினைக்கும் அறியாமையை என்ன சொல்ல?

பெண் என்பவள் விதையாக இருந்தால் மட்டுமே, ஆண் என்பவன் பழங்களாகக் காய்க்க முடியும். பெண் தன்னை அதிகம் வெளிப்படுத்திக் கொள்ளாமல், ஆழமாகப் புதைந்து, வேர்களைப் பரப்பினால்தான், ஆண், உயரமான கிளைகளில் கனிய முடியும். ஆனால் நாம் இன்றைக்கு விதையே வேண்டாம் என்று சொல்லும் கட்டத்துக்கு வந்து விட்டோம்!

ஏன் அப்படி ஆனது? பெண்களின் உண்மையான சக்தியை, சமூகத்தில் அவள் காட்டும் ஆக்கபூர்வமான பங்களிப்பை, நமது ஊடகம், பாஸிடிவ்வாக ஹைலைட் செய்யத் தவறுவதால், ஏற்படும் விளைவு இது!

'பெண்மை வாழ்க!' என்று கூத்திடாவிட்டாலும் பரவாயில்லை.

'வேண்டாம்!' என்று புறக்கணிக்காமல் இருந்தாலே போதும், பெண் வாழ்ந்து விடுவாள்!

அனுஷா நடராஜன்


ASTROLOGY
delight
redefined
NARAYANA™
pearls & gems
MAIN SHOWROOMS
KASI ARCADE
Ph: 2815 5624 / 3457
127, PONDY BAZAAR
Adjacent to Andhra Bank
Ph: 4207 1987
FATHIMA PLAZA
98, Pondy Bazaar
Ph: 2815 3660
ADYAR
57, L.B.Road
Ph: 2446 2592
VADAPALANI
Raahat Plaza
Ph: 2365 0161
COIMBATORE
Singapore Plaza
Ph: 223 0758

"எங்க வாழ்க்கை" பகுதிக்காக இந்த மாதம் சக்கை போடு போடும் கம்ப்யூட்டர் சாஃப்ட்வேர் துறையில் பணியாற்றும் பெண்களைச் சந்தித்தோம். காக்னிசன்ட் டெக்னாலஜிஸ், ஹெக்சாவேர் டெக்னாலஜிஸ் ஆகிய நிறுவனங்களைச் சேர்ந்த பெண்கள் தங்கள் பிரச்னைகளை, சவால்களை, கருத்துகளை நம்மோடு வெளிப்படையாகப் பகிர்ந்துகொண்டார்கள்.

● இன்று படித்த பெண்கள் மிக அதிகமாகப் பணியாற்றும் ஒரு துறை கம்ப்யூட்டர் சாஃப்ட்வேர் துறை. இங்கே பணியாற்றும் பெண்களின் சராசரி வயது முப்பதுக்குக் கீழ் என்கிறது ஒரு புள்ளி விவரம். சாஃப்ட்வேர் துறையில் பணி யாற்றுபவர்களில் சுமார் மூன்றில் ஒரு பகுதியினர் பெண்கள் என்று கூறுகிறது அண்மையில் ஒரு கம்ப்யூட்டர் பத்திரிகை யின் சர்வே.

● சாஃப்ட்வேர் துறையில் ஒரு டெட் லைனை முடிவு செய்துவிட்டு, அதற்குள், அந்த வேலையை எப்பாடுபட்டாவது முடித்தே தீர வேண்டும் என்கிற கட்டா யம். குறித்த கெடுவுக்குள் வேலையை முடிக்க முடியாமல் போனால், கம்பெனி யின் பெயரும், பிசினஸும் பாதிக்கப்படும் என்பதால் தொடர்ந்து மிகுந்த மன அழுத் தத்துடன் பணியாற்ற வேண்டிய சூழ் நிலை நிலவுகிறது.

● பெரும்பாலான பெரிய சாஃப்ட்வேர் கம்பெனிகளின் அலுவலகங்கள் சென்னை நகரத்திலிருந்து வெகு தொலைவில் இருப்பதால், தினமும் அலுவலகத்துக்குச் சென்று வருவதற்கான பஸ் பயணத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரம் வரை செலவாகிறது. இந்த நேரத்தில் சிலர் மியூசிக் கேட்பது, அரட்டை அடிப்பது என்று செலவிட்டாலும், பெரும்பாலான வர்கள் தூங்கியபடியே பயணம் செய்வ தைக் காணலாம். இது பரிதாபமான விஷயம்!



● இவர்களுடைய குழந்தைகளும் மிகவும் பரிதாபத்துக்குரியவர்கள். சின்னஞ் சிறு வயதில் தாயின் அரவணைப்பை இழந்து விடுகிறார்கள். அந்தக் குறையை தங்களின் அதீத பணத்தின் மூலமாக தின் பண்டங்கள், பொம்மைகள், வீடியோ கேம்ஸ் போன்றவற்றை வாங்கிக் கொடுத்து சரிகட்டப் பார்க்கிறார்கள். இது மற்றவர்கள் கண்ணோட்டத்தில் பணத்

எங்க வாழ்க்கை

திமிர், பணவிரயம் என விமர்சிக்கப் படுவது முண்டு.

* நேரம் காலமில்லாமல் இரண்டு பேரும் வேலை பார்ப் பது குழந்தைகளுக்கு நல்ல தில்லை; எனவே, 10 முதல் 5 வரை வேலை பார்க்கும் வாழ்க்கைத் துணைதான் நல்லது என்றும் முடிவு செய்கிறார்கள்.

புரட்டிப் போட்ட புரட்சிப் பெண்கள்!



* சாஃப்ட்வேர் துறையில் பணியாற் றும் பெண்கள் என்றால் ஆட்டோ டிரைவ ராகட்டும், பியூட்டி பார்லரில் ஆகட்டும் வழக்கத்தை விட அதிகமான ரேட் கேட் கிறார்கள்; ஷேர் ஆட்டோவில் கூட வழக்க மாக ஐந்து ரூபாய் தூரத்துக்கு, பத்து ரூபாய் கேட்கிறார்கள்; பேரம் பேசுவது சுயகௌர வத்துக்கு இழுக்கு என்று இவர்களும் பேசாமல் கேட்ட பணத்தைக் கொடுக்க வேண்டியிருக்கிறது. இதனாலேயே, இது போன்ற நேரங்களில் அடையாள அட்டை யைக் கழுத்தில் மாட்டிக் கொள்வதைத் தவிர்க்கிறார்கள் சிலர்.

* மற்ற துறைகளில் இல்லாத் ஒரு வசதி, சாஃப்ட்வேர் துறையில் உள்ளது. ஓரளவுக்கு உயர்ந்த பொறுப்பில் உள்ள வர்கள் ஒரு லேப் டாப்பை வைத்துக் கொண்டு வீட்டிலிருந்தே அலுவலக வேலையைப் பார்க்க முடியும்.

* இந்தத் துறையில் பணியாற்றும் திருமணமான பெண்கள் கருவுற்றால், விதி களின்படி ஆறு மாதம் வரை விடு முறையில் இருந்து விட்டு, அதற்கு மேல் அவசியமானால் இன்னும் ஆறு மாதம் வரை கூட (சம்பளம் இல்லாமல்) லீவில் இருந்துவிட்டு, மறுபடியும் அதே கம்

பணியில் தொடர்ந்து வேலைக்குச் சேர முடியும். அதே போல, வேலையிலிருந்து லீவு எடுத்துக்கொண்டு உயர் படிப்பு படிக்கலாம்.

● பொதுவாக குடும்பத்தில் கணவனும், மாமியார் போன்ற மற்ற உறவினர்களும், சாஃப்ட்வேர் துறையில் பணியாற்றும் பெண்களின் கஷ்டங்களைப் புரிந்து கொண்டு ஒத்துழைக்கிறார்கள் என்றாலும், சில சமயங்களில் பொறுமை இழந்து சில வார்த்தைகள் சொல்லி அந்தப் பெண்களின் மனதைக் காயப் படுத்தி விடுகிறார்கள்; இது அவர்களுக்குள்ளே ஒருவிதக் குற்ற உணர்வை ஏற்படுத்தி, முன்னாகக் குத்தி அலுவலக வேலைகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

● உயர் பொறுப்பில் உள்ள ஒரு பெண் தனக்குக் கீழே பணிபுரியும் ஆண்கள் செய்யும் தவறைச் சுட்டிக் காட்டும்போதோ, தட்டிக் கேட்கும்போதோ எதிரில் வாய் மூடி மௌனமாக இருந்துவிட்டு, பின்னால் சென்று விமர்சனம், ஆபாச வார்த்தைப் பிரயோகம் செய்வது எல்லாம் சகஜம் தான்.



"நேரம் காலம் பார்க்காத கடும் உழைப்பு, எங்களை சீக்கிரமே சோர்ந்துபோகச் செய்து விடுகிறது. அரசு வேலை போல அறுபது வயது வரை நாங்கள் வேலைக்குப் போய்க்கொண்டிருப்பதெல்லாம் கனவிலும் நினைத்துப் பார்க்க முடியாத ஒன்று. 40 அல்லது 45 வயதில் சம்பாதித்ததும், உழைத்ததும் போதுமடா சாமி என்று வேலைக்கு குட்பை சொல்லிவிடுவோம்! அது எங்கள் வாழ்க்கையின் ரிலாக்ஸ்டான இரண்டாம் இன்னிங்ஸ்!"

தொடர்ந்த வேலை அழுத்தம் காரணமாக வேளைக்குச் சாப்பிட முடியாமல் போவதும், அடிக்கடி காப்பி, குளிர்பானங்கள், பிட்சா, கேக், சிப்ஸ் என்று கொழுப்பு நிறைந்த ஐட்டங்களை அடிக்கடி சாப்பிடுவதாலும், வெகுநேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்வதாலும் உடல்நலம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய் பாதிப்பு அதிகமாகிறது; மகப்பேறின்மைக்கு ஆளாகும் சாஃப்ட்வேர் தம்பதிகள் அதிகரித்து வருவதாக புள்ளிவிவரங்கள் கவலை தெரிவிக்கின்றன.

● ஏறத்தாழ ஒரே வயதினர் என்பதாலும், ஒரே குழுவாக இணைந்து பணியாற்ற வேண்டும் என்பதாலும் சாஃப்ட்வேர் துறையில் ஆண்களும், பெண்களும் எந்தவித விகல்பமும் இல்லாமல் பழகுவது சமூகத்தால் சரியான கோணத்தில் பார்க்கப்படுவதில்லை. மரபுகளையும், கலாசாரத்தையும் மீறுவதாக விமர்சனம் செய்கிறார்கள்.

● நேரம் காலம் பார்க்காத கடும் உழைப்பு, எங்களை சீக்கிரமே சோர்ந்து போகச் செய்து விடுகிறது. எனவே, அரசு வேலை போல அறுபது வயது வரை நாங்கள் வேலைக்குப் போய்க்கொண்டிருப்பதெல்லாம் கனவிலும் நினைத்துப் பார்க்க முடியாத ஒன்று. 40 அல்லது 45 வயதில் சம்பாதித்ததும், உழைத்ததும் போதுமடா சாமி என்று வேலைக்கு குட்பை சொல்லி விடுவோம்! அது எங்கள் வாழ்க்கையின் ரிலாக்ஸ்டான இரண்டாம் இன்னிங்ஸ்!

தொகுப்பு, படங்கள் :

எஸ். சந்திரமௌலி


JOHNSON
Not just tiles, Lifestyles.
ஃபாஷன்
உங்கள்
பாத்ரூமுக்காக
ஹைலைட்டர்
சீரிஸ்
உங்கள் பாத்ரூமுக்கு தாருங்கள் ஹைலைட்டிங் சக்தி
மற்றும் இதிலிருந்து பெறுங்கள் 'சிறந்த'திலிருந்து 'மிகச் சிறந்ததை'.
ப்ரோச்சருக்காக எங்களுக்கு எழுதவும் customercare@hrjohnsonindia.com



11.5.2008 – அன்னையர் தினம்

அம்மாவும் நாங்களும்..

அப்பாவின்
பழைய வேட்டியில்
பிழியப்பட்ட
வடாம் வத்தலைக்
காக்க
அம்மாவின் சவுரிமுடி
இறந்த காக்கையாய்
வடிவெடுத்திருக்கும்
மொட்டை மாடியில்...

அக்காவின்
குழந்தைக்கு
அம்மாவின்
நூல்புடவை
தூளியாக
மாறியிருக்கும்
முன்னறையில்...

கல்யாணி கவரிங்
குடியேற - அம்மாவின்
கைவளையல்கள்
தங்கையின்
கல்யாண
வளையல்களாய்
கச்சேரி செய்யும்
மணவறையில்..

அம்மாவின்
பழைய ரவிக்கை
சோறு வடிக்கும்
பாத்திரத்தின்
பிடிதுணியாய்
இருக்கும்
சமையலறையில்...

ஹாலில் உள்ள
போட்டோக்கள்
தினமும் சுத்தமாகும்
அம்மாவின்
முந்தானையால்..

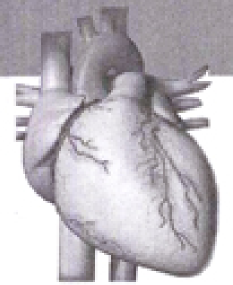
எல்லாரும்
இளைப்பாறும்போதும்
அடுத்த வேளைக்கு
அடுக்களையில்
ஆக்கிக்
கொண்டிருப்பாள்
அம்மா...

ஓய்வின்றி உழைத்த
அம்மா - நிரந்தர
ஓய்வு
எடுத்தபோதுதான்
சட்டம் கழன்று கிடந்த
அவளது போட்டோ
ஹாலுக்கு வந்தது...

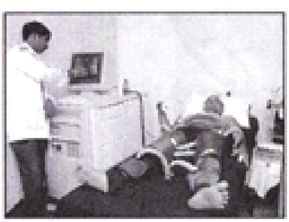
இருந்தபோது
அவள் நலனில்
அக்கறை கொள்ளாத
நாங்கள்
இறந்தபிறகு
தினமும்
பூ வைக்கிறோம்
அவளது
போட்டோவுக்கு...!

- புவனா நித்திஷ்,
திருமாளம்.

பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சைக்கு மாற்று இருக்கிறதா?



மாரடைப்பு ஏற்பட்டு விட்டதெனில், இருதயத்திற்கு ரத்தத்தை சுமந்து செல்லும் ரத்த நாளங்களில் அடைப்புகள் ஏற்பட்டு விட்டது என்று அர்த்தம். ஆஞ்சியோகிராம் செய்து அடைப்பு எங்கே இருக்கிறது என்று பார்த்துவிட்டு, பலூன் ஆஞ்சியோபிளாஸ்டியோ அல்லது பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சையோ செய்து கொள்வதுதான் ஒரே தீர்வு என்று கூறுகின்றனர். ஆனால் இருதய நோயால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் ஆஞ்சியோபிளாஸ்டி மற்றும் பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளும் போது அதிக செலவும், மருத்துவமனையில் தங்கும் சிரமும் ஏற்படுகின்றது. ஆனால் உடலில் ஒரு சிறு கீறல் கூட இல்லாமல் இருதய ரத்த நாளங்களில் காணப்படும் அடைப்புகளை (Blocks) நீக்கி பூரண குணமடையச் செய்ய முடியும் என்கிறார், ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையின் டாக்டர் அயாஸ் அக்பர்.



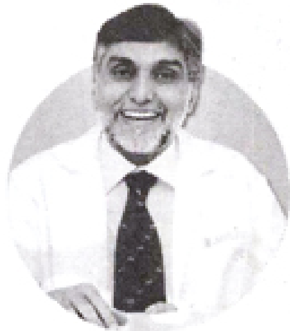
ECP சிகிச்சை முறை.

ஆக்ஸிமெட்டும் ஹீயுமா (HUMA) மருத்துவமனையும் இணைந்து, அதிநவீன உலகத் தரம் வாய்ந்த ஆராய்ச்சிக்கூடத்தை (ISO-9001-2000) சான்றுடன் நடத்தி வருகிறது. இங்கு அனைத்து பரிசோதனைகளும் ஒரே இடத்தில் அதுவும் குறைந்த விலையில் செய்யப்படுகின்றது. இருதய நோயாளிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சைக்கு முன் செய்யப்படும் ஆஞ்சியோகிராம் ரூ.15,000 முதல் ரூ.20,000 செலவில் பல சிரமங்களுடன் செய்யப்படுகின்றது. ஆனால் இங்கு ஆக்ஸிமெட் மருத்துவ மையத்தில் வெறும் ரூ.4500/- செலவில் ஆஞ்சியோ cartogram / sphygmocar F.D.A. Approved படிவ ஆய்வு முறையில் எளிய முறையில், கண்டறியப்பட்டு தீர்வளிக்கப்பட்டும் வருகிறது.

மனித அறிவியல் வளர்ச்சி மருத்துவத்துறையில் பெரும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் செய்யப்பட்ட அறுவை சிகிச்சை முறையில் மயக்க மருந்தின்றி, நோயாளியின் கை, கால்களை இறுகப் பிடித்துக் கொண்டு கொடுமையான வலியுடன் மேற்கொள்ளப்பட்டது. அதற்குப் பிறகு மயக்க மருந்து கண்டறியப்பட்டு அறுவை சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டாலும், அதற்குப் பிறகு நோயாளிகள் மருத்துவமனையில் தங்கும் அவதியும், உடல் அசதியும் (அதிக சிரமும்) ஏற்பட்டது.

ஆனால் அறுவை சிகிச்சை இன்றி, துளைகள் இன்றி, உடலில் ஒரு சிறு கீறல்கூட இல்லாமல் ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையில் கிலேஷன் Ozone மற்றும் EECPயும் சிகிச்சை மூலம் முழு நிவாரணம் தந்து மருத்துவப் புரட்சி செய்து வருகிறார்கள். கிலேஷன் சிகிச்சை முறை மூலம் அடைபட்ட ரத்த நாளங்களும் அடைப்பு நீங்கி விரிவடைகின்றன. இதனால் வலியோ, பக்க விளைவுகளோ மருத்துவமனையில் தங்கும் அவதியோ கிடையாது. ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் இரண்டரை மணி நேரம் என்று சிகிச்சை 1 மாதத்திற்கு செல்லும். நோயாளியின் அன்றாட இயல்பு வாழ்க்கையில் எந்த மாறுதலும் இல்லாமல் இச்சிகிச்சையைப் பெற்று முழு குணமடையலாம்.

மேலும், பைபாஸ் சிகிச்சைக்குப் பின் ஆஞ்சியோகிராமோ பரிசோதனைகளோ செய்யப்படுவதில்லை. ஆனால் ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையில் சிகிச்சைக்குப் பின் பரிசோதனை செய்யப்பட்டு இதய நாளங்களில் உள்ள அடைப்புகள் (Heart Blocks) நீக்கப்பட்டு விட்டன என்று உறுதி செய்யப்படுகிறது.



Dr.B.Ayaz Akber Bangi, M.D.
AM(Italy)DAC, MACCG, C.O.T.(Canada)
Consultant - Preventive cardiologist,
Chelation & Bio Oxidative Therapist

EECP சிகிச்சை குறித்து 2006ஆம் ஆண்டு குடியரசு தலைவர் பதவி வகித்த டாக்டர் ஏ.பி.ஜெ. அப்துல்கலாம் ஒரு நிகழ்ச்சியில் பேசியபோது எழுபதுகளில் பைபாஸ் சர்ஜரி பிரபலமாக இருந்தது. பலூன் ஆஞ்சியோ பிளாஸ்டிக் என்பதுகளில் பிரபலம். அடுத்து ஸ்டென்ட் வைத்து இதயத்தில் செய்யப்படும் சிகிச்சைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தார்கள். அப்படி இருந்தும் ஏதாவது ஒரு வகையில் அறுவை சிகிச்சை தேவைப்பட்டது. ஆனால் EECP இந்த அனைத்து சிகிச்சைகளையும் விட எளிதானது. நோயாளிக்கு சௌகரியமானது. EECP செய்யும் மருத்துவர்களை நான் பாராட்டுகிறேன் என்று கூறியுள்ளார்.



பைபாஸ் செய்தும் நெஞ்சுவலி குறையாதவர்கள், அறுவை சிகிச்சைக்கு வலிமை இல்லாதவர்கள் (அ) பயப்படுபவர்கள், சர்க்கரை வியாதியால் வரும் காங்கிரீன் உள்ளவர்கள் மற்றும் மூட்டு ஆர்த்ரைட்டிஸ் எனப்படும் நாட்பட்ட மூட்டு வலிகளுக்கும், ஆக்ஸிமெட் மருத்துவமனையில் குணமளிக்கப்படுகிறது. அறுவைசிகிச்சை இல்லாத இந்த அற்புத சிகிச்சை ஆக்ஸிமெட் மருத்துவ மையத்தில் டாக்டர் அயாஸ் அக்பர் மூலம் அளிக்கப்படுகிறது.

மேலும் விவரங்களுக்கு :

Adyar : Sri Kalyan Hospital

786, 3rd&4th Floor, Anna Salai, Nandanam,

அதுக்கும் ஆயில் பாத்!



ஆயில்பாத் எடுத்துக் கொள்ளும் தினத்தன்றே பெட்ரூம், பாத்ரூம் உள்ளிட்ட அறைக் கதவுகளின் தாழ்களில் எண்ணெய் போடுவதென முறை வைத்துக் கொள்ளலாம்.

- எஸ். வைஷ்ணவி,
திருச்சி.

இதோ எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

பழ ஜூஸ்களுக்குச் சேர்க்கத் தேவையான ஐஸ் க்யூப்களைத் தயாரிக்கும் போது அதற்குத் தேவையான தண்ணீரில் ஒரு சிட்டிகை உப்பையும், லெமன் ஜூஸையும் கலந்து ஐஸ் ட்ரேயில் வைக்கலாம். ஜூஸ் வகைகளில் அதைக் கலந்தால் இரட்டிப்புச் சுவை கிடைக்கும்.

- பி. மீனா, சென்னை - 92.

இருமல் அதிகமாக இருந்தால் படுக்கும் முன் உள்ளங்காலில் விக்ஸ் நன்றாகத் தேய்த்து இரண்டு கால்களிலும் சாக்ஸைப் போட்டுக் கொண்டு தூங்கவும். இருமல் குறையும். இது அனுபவபூர்வமான உண்மை.

- பிரேமா சேஷாத்ரி,
பெங்களூர் - 78.

மிகக் குறைந்த பயணமானாலும் கையில் ஒரு பாட்டில் நீரோ அல்லது நீர் மோரோ எடுத்துச் செல்லுங்கள். கௌரவம் பார்த்தால் நம் உடல் நலம்தான் பாதிக்கப்படும்.

- ஏ. வாராகி, திருவத்திபுரம்.

சூப்பில் போடுவதற்கு பிரெட் துண்டுகள் இல்லாதபோது ஜவ்வரிசி வடாம் பொரித்து உடைத்துத் துண்டுகளாக்கி சூப்பில் போட, சுவையும் மணமும் கூடும்.

- சி. இராசலட்சுமி, சேலம்.

பெரும்பாலான ஆயின்மெண்ட்டுகள் குறைந்தது 15 கிராம் அளவில்தான் கிடைக்கின்றன. தொடர்ந்து பயன்படுத்துவோர் தவிர, எப்போதாவது ஓரிருமுறைக்கென வாங்குவோர்க்கு அதில் பாதிக்கு மேல் வீணாகின்றது. எனவே குறைந்தது 5 கிராம் அளவில் கம்பெனிகள் தயாரிக்கலாம்.

- சோனா. மணிமொழி,
மயிலாடுதுறை.

சிலர் வீட்டிலிருக்கும் கஷ்ட நஷ்டங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தெரியக்கூடாது என மறைப்பார்கள். ஆனால் அது தவறு. கஷ்ட நஷ்டங்கள் தெரிந்தால்தான் நம் குடும்பச் சூழ்நிலைக்கேற்ப நடந்து கொள்வார்கள்.

- ஏ.ஆர். அம்பிகா அன்பழகன்,
விராலிக்காடு.

ரசம் கமகம என்று மணக்க வேண்டுமா? ரசம் பரிமாறும் போது, அதில் ஒன்றிரண்டு பன்னீர்த் துளிகளை விட்டு, பிறகு பரிமாறுங்கள். "ரசம் ஏ-ஒன்" என்று பாராட்டுவார்கள்.

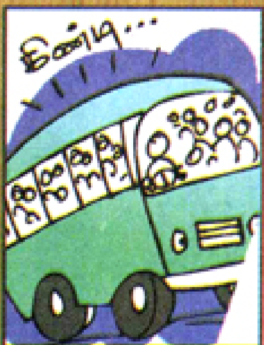
-லலிதா ராமன், அஹமதாபாத்.

நமக்குப் பரிசாக வந்த புடைவை மற்றும் இதரப் பொருட்களை ஒருபோதும் குழந்தைகள் எதிரில் குறைசொல்லக் கூடாது. நமக்குப் பிடிக்காவிட்டால் கூட புகழ்ந்தே பேச வேண்டும். இதனால் அவர்களுக்கு பிறர் மனம் புண்படாதவாறு பேசும் நல்ல பண்பும் வரும்.

- கே. நிருபமா, புனே.

அடிச்சாங்க பரிசு!

ஆஹா பரிசு (ஏப்ரல் 2008) போட்டியில், "சென்னை நகரப் பேருந்துகளில் அலுவலக நேரங்களிலும், விழாக் காலங்களிலும் பயணிகள் பேருந்தின் உள்ளே நெரிசலில் சிக்கிக் கொண்டு தாங்கள் இறங்க வேண்டிய நிறுத்தங்கள் வருவதை அறிய முடியவில்லை. பேருந்துகளின் உட்புறம் நிறுத்தங்களின் பெயர்களை ஒளி பொருந்திய பலகையில் ஒலியுடன் அறிவித்தால் பயணிகளுக்கு வசதியாக இருக்கும்" என்ற குறிப்பை எழுதி ரூ. 150/- பரிசு பெறுகிறார் கே. சுலோச்சனா, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24. அதே டிப்ஸை சிறந்ததாகத் தேர்வு செய்த பல வாசகியரில் குலுக்கல் முறையில் ரூ. 150/- பரிசு பெறுகிறார் ஹேமா வாசுதேவன், சென்னை - 4.



ஆஹா பரிசு!

இந்த இதழில் 'ஆஹா 50!' என்ற தலைப்பில் இடம்பெற்றுள்ள டிப்ஸ்களைப் படியுங்கள். மிகச் சிறந்த ஒரே ஒரு குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து, எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் தேர்வும், ஆசிரியர் குழுவின் தேர்வும் பொருந்தினால் குலுக்கல் முறையில் ரூ. 150/- பரிசு! தேர்ந்தெடுப்பவருக்கு மட்டுமல்ல, அந்தக் குறிப்பை எழுதியவருக்கும் ரூ. 150/- பரிசு!

'மே -ஆஹா பரிசு!' என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு, பக்க எண், வாசகி பெயருடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புங்கள்.

கடைசித் தேதி : 15.5.2008

பெட்டிக்கதைப் போட்டி! வாசகர் விருப்பம்

பெட்டிக்கதைகளை எழுதிக் குவித்து வரும் வாசகர்களுக்கு நன்றி! இந்த இதழில் மூன்று கதைகள் பிரசுரமாகியுள்ளன.

நீங்கள் எழுதும் கதைகளிலிருந்து, இந்த மாதம் மூன்று பெட்டிக் கதைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு பிரசுரமாகும். பிரசுரமாகும் கதைகள் தலா ரூ. 150/- பரிசு பெறும்.

சிம்பிள் கண்டிஷன்ஸ் : 100 வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல், சொந்த கற்பனையில், பெயர், முழு விலாசம், தொலைபேசி எண் ஆகிய விவரங்களுடன் *இன்லாண்ட் லெட்டரில்* மட்டுமே எழுதி 'பெட்டிக்கதைப் போட்டி' என்ற குறிப்புடன் அனுப்ப வேண்டும்.

எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.
ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.


கஸ்தூரியின் பாரம்பரியமிக்க தரம் என்றென்றும் நிரந்தரம்
கஸ்தூரி கைத்தறி சேலைகள்
கோவை காட்டன்
சில்க் காட்டன்
பத்திக் பிரிண்ட்
செட்டி நாடு காட்டன்
சுடிதார் மெட்டீரியல்
பொள்ளாச்சி காட்டன்
கோரா சில்க்
பாலி காட்டன்
காஞ்சி காட்டன்
வேஷ்டிகள்
புத்தம் புதிய லேட்டஸ்ட் சில்க் காட்டன் சாரீஸ்...
வியாபார விசாரணைகள் வரவேற்கப் படுகின்றன
Mfrs : P.K.C.Paramasiven
Sri Kasthuri & Coy
45/163, S.S.Kovil street, Pollachi-642 001.
PH: Off:(04259) 227695,228106 Res : 235899

விட்டது சளி!



நாள்பட்ட சளித்தொல்லையால் வாடுபவர்களுக்கு தூதுவளைக் கீரை கண் கண்ட இயற்கை மருந்து. சிறிது கசப்பாக இருக்கும். இதை நன்றாக வதக்கி சுடுசாதத்தில் பிசைந்து மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டால் சளித்தொல்லையிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கும்.

- எஸ். ராமச்சந்திரன், சென்னை - 49.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

இரவு படுக்கச் செல்வதற்கு முன் ஃபிளாஸ்கில் வெந்நீர் ஊற்றி வைத்து விட்டால், காலையில் காப்பி பில்டரில் விட, புளி நனைக்க, சாம்பாருக்கு, உசிலிக்கு பருப்பு ஊறவைக்க என பல வேலைகளுக்கு உதவும். சீக்கிரம் சமைக்க முடியும்.

- ஜி.வி., சென்னை - 23.

வாணலியில் எண்ணெய்ப் பிசுக்கு இருந்தால் வாணலி சூடாக இருக்கும்போதே சிறிது மோர் விட்டு தேய்த்தபின் தேங்காய் நாரால் தேய்த்து ஒரு கரண்டி நீர் விட்டுக் கழுவினால் பிசுக்கு நீங்கும்.

-கே. கவிதா, குரும்பாளையம்.

முதல் மாதம் மளிகைச் சாமான் வாங்கிய பட்டியலை பத்திரமாக வையுங்கள். அடுத்த மாதம் மளிகை லிஸ்ட் தயாரிப்பதற்கும் விலையை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதற்கும் பெரிதும் உதவும்.

- க. கலாவதிமணியன், பெரணமல்லூர்.

பச்சரிசியையும், துவரம் பருப்பையும் 6:1 என்ற விகிதத்தில் மிஷினில் உப்புமா ரவை போல் அரைத்து வைத்துக் கொண்டால் அரிசி உப்புமா, பிடி கொழுக்கட்டை, ஏதேனும் கீரையை நறுக்கி சேர்த்து அடை என்று சுலபமாகச் செய்யலாம். சுவையாகவும் இருக்கும்.

- டி. ஜானகி, குளித்தலை.

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் உணவில் அடிக்கடி கோவைக் காயைச் சேர்த்தால் சர்க்கரை வியாதி குறையும்.

- சுஜாதா சிவகுமார், நாகர்கோவில்.

கைக் குழந்தைகள் வைத்திருக்கும் தாய்மார்கள் சர்க்கரையை மிக்ஸியில் பொடித்து வைத்துக் கொண்டால், குழந்தை அழும்போது பாலில் உடனே கலந்து கொடுக்க உதவியாக இருக்கும். இரவு நேரங்களில் பால் கலக்கவும் சுலபமாக இருக்கும்.

- ஜே. வனிதா, சென்னை.


Himalaya
HERBAL HEALTHCARE
1st
கோடைக்காலத்தில் இயற்கையான சருமப் பாதுகாப்பைத் தேடுகிறீர்களா?
ஹிமாலயா வழங்கும் பாதுகாப்பான சன்ஸ்க்ரீனை உபயோகித்துப் பாருங்கள். இந்திய சருமத்துக்காகவே பிரத்தியேகமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட இதில் அமெரிக்க காப்புரிமையில் சாதனை படைத்த ஸின்னாபிளாக் என்னும் மூலிகை பார்முலா உள்ளது. இத்துடன் இதில் இருக்கும் கிராப் ஆப்பிளும் அலோவேராவும் உங்கள் சருமத்தை தீங்கு விளைவிக்கும் அல்ட்ராவயலெட் கதிர்களிலிருந்து பாதுகாப்பதுடன், மேனிக்குப் போஷாக்கும் தருகிறது. அப்புறம் என்ன சருமத்தில் இதைத் தடவுங்கள். சூரிய கதிர்கள் உங்கள் மேனியைத் தொட்டுத்தழுவட்டும்!
கிராப் ஆப்பிள்
சருமத்தின் செல்கள் சிதைவதையும் இளமையிலேயே மேனி முதுமையாவதையும் தடுக்கிறது
அலோவேரா
மேனிக்கு ஈரப்பதம் தருகிறது
CINNABLOC
Natural Sun Protection Agent
US Patented
Himalaya HERBALS
Protective Sunscreen Lotion
SPF 15
PIONEERING HERBAL RESEARCH SINCE 1930.
MERIDIAN 30



பெண்ணைப் பற்றி, காதலைப் பற்றி, காமநுகர்ச்சி பற்றி ஒவ்வொரு மனிதனும் என்னதான் நினைத்திருக்கிறான் என்பதை நீங்கள் அறிய, நான் ஒரு பட்டியல் தருவதாகச் சொன்னேன் இல்லையா? இதோ அந்த விவரக் குறிப்பு...

கி.மு. 246 முதல் 210 வரை ஆட்சியில் இருந்த முதல் சீனப் பேரரசர் சின்-ஹி-ஹுவாங்-லீ என்

பெண்ணே, நீ வாழ்க!



பவருடைய மனைவியரின் எண்ணிக்கை பதின்மூன்றாயிரத்து நூற்று நாற்பது. நம்ப முடிகிறதா? அவர்களில் சிலர் மூலம் பிறந்த குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை இரண்டாயிரத்து எண்ணூறு. அவரது அரண்மனையில் ஏறத்தாழ பத்தாயிரம் அறைகள் இருந்தன. இருபத்தி ஏழு ஆண்டுகளில் அவர் எந்தப் படுக்கை அறையிலும் இரண்டாவது முறை படுத்ததே இல்லை. கொஞ்சம் பயமாக இருக்குமே இப்போது. ஒருசில பெண்களுக்குத் தங்கள் கணவர் மீது கூட இப்போது ஓர் அபரிமிதமான மரியாதை கூட வந்திருக்குமே சரி! விடுங்கள்.

கி.பி. 1605 முதல் 1627 வரை ஆட்சி புரிந்த 4வது மொகலாயப் பேரரசர் ஜஹாங்கீர் மணம்புரிந்து கொண்ட அரசகுலப் பெண்களின் எண்ணிக்கை ஐயாயிரம். மற்ற இனப் பெண்கள் 1000. இவர்கள் தவிர மாறுபட்ட சுகம் வழங்க அவரது அரண்மனையில் ஆயிரம் இளைஞர்களும் உண்டு. தலை சுற்றுகிறதா? மயங்கி விழ வேண்டாம்.

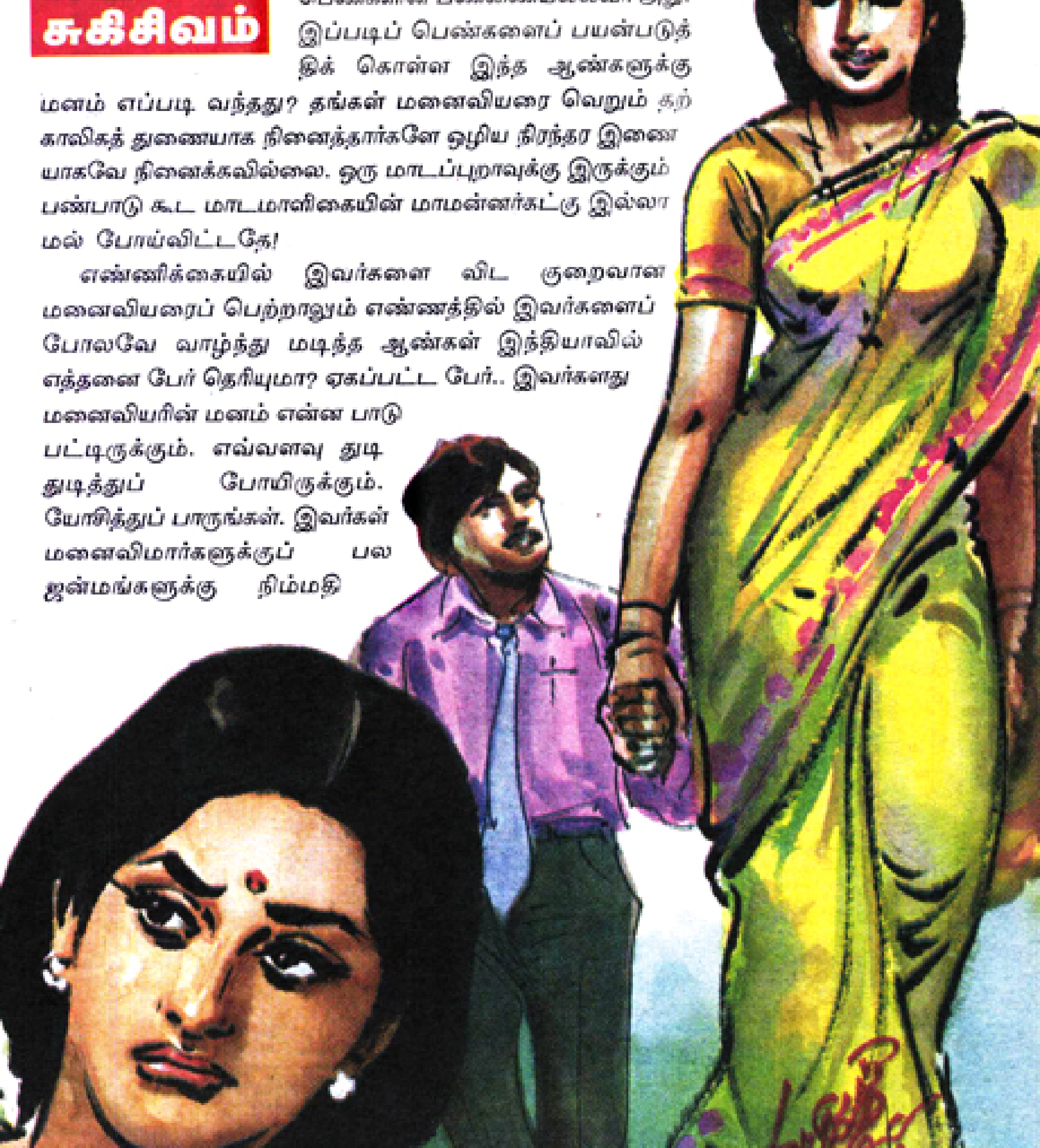
கி.பி. 1592 முதல் 1614 வரை

சுய முன்னேற்றத் தொடர் 10


சுகிசிவம்

ஜெய்ப்பூரை ஆண்ட அரசர் மான்சிங்கின் மனைவியர் எண்ணிக்கை 1500. அவருக்கு 4000 குழந்தைகள். அடேயப்பா... அரண் மனை அரண்மனை மாதிரியா இருந் திருக்கும். ஏதோ மாட்டுக் கொட்டில் போல, பசுக்களின் பண்ணை போல, பெண்களின் பண்ணையல்லவா அது. இப்படிப் பெண்களைப் பயன்படுத் திக் கொள்ள இந்த ஆண்களுக்கு மனம் எப்படி வந்தது? தங்கள் மனைவியரை வெறும் தற் காலிகத் துணையாக நினைத்தார்களே ஒழிய நிரந்தர இணை யாகவே நினைக்கவில்லை. ஒரு மாடப்புறாவுக்கு இருக்கும் பண்பாடு கூட மாடமாளிகையின் மாமன்னர்கட்கு இல்லா மல் போய்விட்டதே!

எண்ணிக்கையில் இவர்களை விட குறைவான மனைவியரைப் பெற்றாலும் எண்ணத்தில் இவர்களைப் போலவே வாழ்ந்து மடிந்த ஆண்கள் இந்தியாவில் எத்தனை பேர் தெரியுமா? ஏகப்பட்ட பேர்.. இவர்களது மனைவியரின் மனம் என்ன பாடு பட்டிருக்கும். எவ்வளவு துடி துடித்துப் போயிருக்கும். யோசித்துப் பாருங்கள். இவர்கள் மனைவிமார்களுக்குப் பல ஜன்மங்களுக்கு நிம்மதி இருக்க முடியாது. இந்தக் கொடுமை யால்தான் இந்தியப்



பெண்கள் பலர் தங்கள் நிம்மதி கருதி, ஆணைப் புரிந்துகொள்ளும் எந்த முயற்சியிலும் இறங்கியதே இல்லை. அதை விட்டுவிட்டார்கள். அதற்காக இத்தகு அட்டூழியங்களை அப்படியே ஏற்றுக் கொண்டு, அமைதியாக இருக்கும்படி நான் யோசனை சொல்லவில்லை. அவ்வளவு பாவி இல்லை நான். நான் சொல்ல வருகிற விஷயமே வேறு.

இன்று படித்த, வேலைக்குப் போகிற, உலகம் தெரிந்த பெண்கள் தங்கள் கணவரை A to Z தன் கைக்குள்ளாகவே வைத்திருக்க நினைப்பதும், அவர்களது இலேசான கனவுகளைக் கூட கையகப் படுத்தும் நினைப்புடன் அரசு ஆணையரின் அதிகார தொனியுடன் நடந்து கொள்வதும், அவனது ஒவ்வொரு அசைவையும் தாங்கள் அறிந்து கொள்ளவும், புரிந்துகொள்ளவும் முயற்சி எடுப்பதும் அவர்கள் வாழ்வின் அமைதியை அடியோடு குலைத்துவிடும் என்கிறேன்.

எப்போதுமே தயாராக இருந்தார்கள். ஆனால் ஓர் ஆச்சர்யம் சீனப் பேரறிஞர் லாவோட்ஸ் சொன்னதுபோல் தோற்பதற்குத் தயாராக இருப்பவர்களை யாராலும் வெல்லவே முடியாது என்ற பொன்மொழிக்கேற்ப அவர்கள் கணவன்மார்களால் வெல்லப்பட முடியாதவர்களாகவும் இருந்தார்கள்.

சரி... நமது கச்சேரியில் மீண்டும் பல்லவிக்கு வருவோம். அதாவது கணவனைப் புரிந்துகொள்ளும் தீவிரம்... எங்கு கொண்டு போய்விடும் தெரியுமோ? அளவுக்கு மீறி கணவனது சுதந்திரத்தில் தலை நுழைக்கும் பெண்கள் கண்டிப்பாக ஓர் ஆபத்தைச் சந்திக்க வேண்டும். என்ன தெரியுமா அது?

நீங்கள் கணவனை விரட்ட, விரட்ட ஓயாது நச்சரிக்க நச்சரிக்க, ஆறுதல் தேடி அவன் வேறிடத்தில் சரணடையும் விபரீதம் ஏற்பட்டுவிடும். எங்கே அன்பும் அரவணைப்பும் கிடைக்கிறதோ, நிம்மதியும்

மிக நல்ல இல்லறத்தின் நிறைவில் மனைவிக்குக் கணவன்

சுதந்திரமும் கிடைக்கிறதோ அங்கு அடைக்கலமாகும் விபரீதம் ஆணிடம் உண்டு. அதன் பிறகு நச்சரிக்கும் பெண்கள் மொத்தமாகவே தங்கள் கணவனை இழக்க வேண்டி வரும்.

கவனம். ஓர் ஆணின் இத்தகு செயலை நான் இம்மியும் நியாயப்படுத்தவில்லை. உளவியல் போக்கில் இதுதான் நிகழும் என்பதை என் சகோதரிகட்குத் தெளிவாகச் சொல்லிவிட வேண்டிய கடமை எனக்கு இருக்கிறது. என்ன நடக்க வேண்டும் என்பது வெறும் எதிர்பார்ப்பு. பல நேரங்களில் அது வெறும் கற்பனை. ஆனால் என்ன நடக்கும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும் அல்லவா? நீங்கள் திறமைசாலியாக இருப்பதைவிட போராடும் இயல்புள்ளவராக இருப்பதைவிட நிம்மதியானவராக இருக்க விரும்பினால் என் கருத்தைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். போராடுவதில்தான் உங்கள்

இதைவிட இன்னொரு சிக்கல் சொல்லட்டுமா? இன்றைய கல்வியறிவு மிக்க பெண்கள் தங்கள் கணவனை விடவும் தாங்கள் அறிவிலும் திறனிலும் மேம்பட்டவர்கள் என்பதை நிரூபிக்க ஒவ்வொரு கணமும் போராடுகிறார்கள். இந்தப் போராட்டத்தில் தனக்கு தோல்வி ஏற்பட்டுவிட்டால் தன்னைப் பிடிக்காமல் போய்விடுகிறது. ஜெயித்துவிட்டால் கொண்டாட்டமா என்றால் அதுவும் இல்லை. காரணம் தோற்றுப்போன ஆண் மகனை அவர்களுக்குப் பிடிக்காமல் போய்விடுகிறது. தோல்வியடைந்துவிட்ட ஆண் மகனை அவர்கள் வெறுக்கத் தொடங்குவதால் வாழ்வு மேலும் மேலும் நரகமாகிறது. கணவனைப் போட்டியாளனாகக் கருதும் மனோபாவம் நமது பழைய தலைமுறைப் பெண்களுக்கு ஒருபோதும் ஏற்பட்டதே இல்லை. இதைவிட ஆச்சர்யம் அவர்கள் தங்கள் கணவனிடம் தோற்றுப் போவதற்கு



மகிழ்ச்சி இருக்கிறது என்றால் போராடுங்கள். வாழ்க்கை முழுதும் போராடுங்கள். போராட்டம்தான் வாழ்க்கை என்று முடிவெடுங்கள். அது உங்கள் விருப்பம்.

கிழக்கு நோக்கி காலையில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்தால் நமது நிழல் பின்னோக்கி விழும். இருப்பதே தெரியாது மதியத்தில், உச்சி நேரத்தில் நிழல் தெரியும். ஆனால், அடக்க ஒடுக்கமாகக் காலடியில் இருக்கும். ஆனால் மாலையில் நம்மை விடப் பன்மடங்கு பெரிதாய் பிரம்மாண்டமாய் வளர்ந்து நிற்கும். வெற்றிகரமான மனைவி கணவனது நிழல் போல விளங்குகிறாள்.

மகனாகி விடுகிறான். மனைவி கணவனது தாயாகி விடுகிறாள்!

ஆரம்பத்தில் இளம் வயதில், திருமணமான புதிதில், இருப்பது தெரியாமல் கணவன் பின்பக்கம் நிற்கிறாள். நடு வயதில் கிட்டத்தட்ட அவனுக்குச் சமமாக ஆனால் அவனது காலடியில் ஒடுங்கி நிற்கிறாள். வயது முதிர முதிர அவள் கணவனை விட பன்மடங்கு நெடிது வளர்ந்து விடுகிறாள். ஆனால் அப்போதும் அவனது காலடி சம்பந்தத்தை அவள் விட்டுவிடவில்லை. மாலை நிழல் போலவே! ஸ்ரீராமனை நிழல் போல தொடர்ந்த சீதையும் இப்படித்தான்.

ஆம்... வாழ்வின் நெடிய பயணத்தில் முதிர்ச்சி அடைதலில் பெண் உடலாலும் உள்ளத்தாலும் ஆணைவிட வேகமாக முதிர்ந்து விடுகிறாள். ஒரு காலகட்டத்தில் மனைவி என்ற நிலையைத் துறந்து கணவனுடைய தாயாகவே மாறிவிடுகிறாள். தாம்பத்யத்தின் ஒருகணத்தில் கணவனை மடிசாய்த்து தலைகோதி மகிழும் கணத்தில் அவன் மகனாக அவள் தாயாக ஆச்சர்யமான ஆனந்தம் அங்கே அலைவீசுகிறது.

மகாத்மா காந்தி கஸ்தூரிபா காந்தியுடன் இலங்கை போயிருந்தபோது வரவேற்புரை நிகழ்த்தியவர் கொஞ்சம் அசட்டுத்தனமாய் 'ஸ்ரீமான் காந்தி தம்முடைய தாயாருடன் இங்கே வந்திருப்பது மகிழ்ச்சி தருகிறது. அவர் தாயாருக்கு என் வணக்கம்' என்றார். எல்லோரும் பதறிப்போய் அவரைத் திருத்தினார்கள். காந்தியோ பொக்கை வாய்ச் சிரிப்புடன், ''அவர் சரியாகவே சொன்னார். அவளுக்கு நான் முரட்டுக் கணவனாக இருந்த காலம் மலையேறிவிட்டது. அவளது தூய நல்லன்பின் முன் நான் அவளது மகனாகி இருக்கிறேன்'' என்றார். மிக நல்ல இல்லறத்தின் நிறைவில் மனைவிக்குக் கணவன் மகனாகி விடுகிறான். மனைவி கணவனது தாயாகி விடுகிறாள். இப்படி ஒரு பரிணாம உச்சகட்ட வளர்ச்சி ஓர் ஆணுக்கு ஒருபோதும் ஏற்படுவது இல்லை. இந்தியத் திருமணங்களில் சொல்லும் மந்திரங்களில் இந்தக் கருத்து வேரூன்றி உள்ளது.

'எனக்குப் பத்து பிள்ளைகளைப் பெற்றுத் தந்து என்னைப் பதினோராவது மகனாக ஏற்றுக்கொள்வாயாக' என்று கணவன் மனைவியிடம் கோரும் மந்திரம் இருக்கிறது.

அண்மைக்காலத்தில் கூட உலகப் புகழ்பெற்ற வி.ஐ.பி. ஒருவர், இளம்பெண் விஷயத்தில் தவறு செய்தபோது, அவரது மனைவி என்ன செய்தார் தெரியுமா?

அடுத்த இதழில் சொல்கிறேன்...

(தொடரும்)

கோப்பை கோப்பையாக டீ குடித்துக் கொண்டே பரீட்சைக்குக் கண் விழித்துப் படிக்கும் இளம் பெண்களைப் பார்த்திருக்கோம். ஆனால் அந்தத் தேயிலையை வைத்தே புற்றுநோய்க்கு எதிராக ஒரு வலுவான ஆயுதத்தை கண்டுபிடித்து சாதனை புரிந்திருக்கிறார் சென்னை பெண் சுபலக்ஷ்மி நாகராஜன்.



சுபாவின்

அமெரிக்காவில் உள்ள மாஸாசூஸெட்ஸ் லாவெல் பல்கலைக் கழகத்தின் ஆராய்ச்சி மாணவி சுபலக்ஷ்மி. இவர், 'க்ரீன் டீ' எனப்படும் பச்சைத் தேநீரில் உள்ள ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ஸ் தன்மையுள்ள வேதிப் பொருளை மட்டும் பிரித்தெடுத்து, தனி மாத்திரைகளாகத் தயாரிக்க முடியும் என்று நிரூபித்திருக்கிறார்.

பச்சைத் தேநீரில் உள்ள இவ்வரிய சத்துக்கள், கேன்ஸர், இதயநோய், நீரிழிவு நோய் போன்றவை வராமல் தடுப்பதோடு, எண்ணற்ற மருத்துவ அதிசயங்களையும் கொண்டது என்றும் தனது ஆராய்ச்சியில் நிரூபித்திருக்கிறார் சுபலக்ஷ்மி நாகராஜன்.

''இந்தியாவில் புற்றுநோய் பாதிப்பு நாளுக்கு நாள் அதிகமாகி வருகிறது. இன்றைக்கு நாம் சுவாசிக்கிற காற்றில் இருந்து, சாப்பிடும் உணவு, சுற்றுப்புறச் சூழல், பரபரப்பான வாழ்க்கை எல்லாமே புற்றுநோய்க்கான வாய்ப்புகளை அதிகப்படுத்திவிட்டன. அதுமட்டுமில்லை; புற்றுநோய்க்கு சிகிச்சை தருகின்றவர்கள், மருந்துகளை கையாள்பவர்கள். இவர்களுக்கும் புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாகி விட்டன. இவையெல்லாம் ஏற்கெனவே தெரிந்ததுதான். இந்த எல்லா பிரச்னைகளுக்கும் ஒரே தீர்வாக, க்ரீன் டீ ஆராய்ச்சி அமையும் என்று நம்பி, செயலில் இறங்கினேன்'' என்று ஆரம்பிக்கிறார் சுபலக்ஷ்மி.

''க்ரீன் டீயை அப்படியே குடித்தாலே, அதிலிருக்கும் அபரிமிதமான ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட்டுகளால், கேன்ஸர் செல்கள் அழிவதும், புதிய செல்கள் பெருகுவதும் தெரிய வந்தது. ஆனால், அதற்கு புற்றுநோயாளிகள் தினமும் 25 கோப்பைகள் க்ரீன் டீயாவது குடிக்கணும். ஆனால், இது நடைமுறையில் சாத்தியமில்லையே! அதனால் க்ரீன் டீயில் இருக்கின்ற ஆன்டிகேன்ஸர் ஏஜன்டை மட்டும் தனியாகப் பிரித்தேன். புதுசு புதுசா காம்பினேஷன்ஸ்



சுபலக்ஷ்மி!

டிரைவ் பண்ணி, ஒரு வழியா வெற்றி அடைஞ்சேன். இந்த க்ரீன் டீ ஆராய்ச்சிக்காக எங்கக் குழுவுக்கு 85,000 அமெரிக்க டாலர்களை, United States Environment Protection Agency (EPA) என்ற அமைப்பு பரிசாகக் கொடுத்து கௌரவப் படுத்தியது'' என்றவர், தனக்கு ரசாயனத் துறையில் நாட்டம் வந்தது பற்றியும் தெரிவித்தார்.

''நான் பெசன்ட் நகர் செயின்ட் ஜான்ஸ் ஸ்கூலில் படித்தபோதே, கெமிஸ்ட்ரி தான் என்னோட ஃபேவரிட் சப்ஜெக்ட். எத்திராஜ் கல்லூரியில் பி.எஸ்ஸி, பாண்டிச்சேரி பல்கலைக் கழகத்தில் எம்.எஸ்சி எனத் தொடர்ந்த போதும் கெமிஸ்ட்ரியின் மீது காதல் தொடர்ந்தது. மேற்படிப்புக்காக நான் தேர்வு செய்த பாலிமர் சயின்ஸ் துறையில் அளவற்ற சாத்தியங்கள் இருந்ததால் ஆராய்ச்சி, கல்விப் பணி என்று என் ஆர்வம் அதிலேயே தொடர்கிறது. தொழிலகம் நிறுவுதல் பற்றிய பயிற்சியையும் கற்ற பிறகே இந்தியா திரும்புவது என முடிவெடுத்திருக்கிறேன்'' என்கிறார் சுபலட்சுமி.

சரி, பச்சை டீ என்றால் என்ன?

பச்சை டீ என்பது சீன மக்களின் பாரம்பரிய பானம். Camellia Sinensis எனப்படும் செடியிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது. நம்ம ஊர் தேயிலை போல நொதிக்கப்படுவது இல்லை. சீனா, ஜப்பானிய மக்கள், தண்ணீருக்கு மாற்றாக எப்போதும் பச்சைத் தேயிலையே அருந்துகிறார்கள். அதனால்தான் அவர்கள் ஆரோக்கியமாகவும், இளமையாக நீண்ட அழகுடன் வாழ்கிறார்கள். பச்சைத் தேயிலையில் உள்ள சக்தி வாய்ந்த ஆன்டி-ஆக்ஸிடென்ட்டுகளின் மகிமையானது, வைட்டமின் Cயைவிட நூறு மடங்கும், வைட்டமின் Eயைவிட 25 மடங்கும் அதிகம் எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதனால் மருத்துவக் குணத்தோடு, அழகுப் பராமரிப்பு, ஆயுள் நீட்டிப்பு என பலவிதத்திலும் உதவுகிறது.



பச்சைத் தேநீரும் மருத்துவ நலமும்

வாய் புற்றுநோய் செல்களின் வளர்ச்சியைத் தடுப்பது.

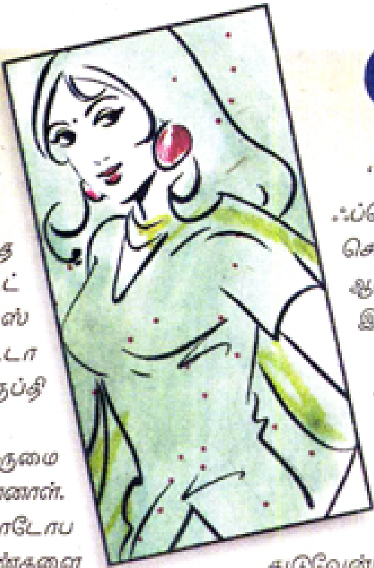
ஏடை!

எதிரே வந்து அமர்ந்த லதாவைப் பார்த்தார் மேனேஜர் விஸ்வம்.

விலையுயர்ந்த சுரிதார், இம்போர்ட்டட் கைப்பை, ஹைஹீல்ஸ் செருப்பு... பயோடேட்டா வாங்கிப் பார்த்தார். திருப்தியாக இருந்தது.

இன்டர்வ்யூவில் அருமையாகவும் பதில்கள் சொன்னாள். ஆனால் லதாவின் படோடோபமான ஆடைகள்தான் கண்களை உறுத்தின

லதாவை அனுப்பிவிட்டு, மதிக்கு ஃபோன் செய்தார்.



''ஏம்மா.. மதி.. உன் ஃப்ரெண்டு ரொம்ப ஏழைன்னு சொல்லி, சிபாரிசு செஞ்சே! ஆனா அவ ரொம்ப பந்தாவா இருக்காளே?''

''அய்யோ அங்கிள்... அந்தச் சுரிதார், கைப்பை, செருப்பு எல்லாமே என்னோடது. நான் யூஸ் பண்ணி பழசானதும் அவளுக்குக் கொடுத்துடுவேன்!'' என்றாள் மதி.

''ஸாரிம்மா... நான் தப்பா நினைச்சுட்டேன். வீ ஆர் அப்பாயின்டட்!'' என்றார் விஸ்வம்.

- வி. சுமதி, பெங்களூர் - 96.

ரூ.150 பரிசு பெறும் பெட்டிக் கதை

கார்டிலேஜ் பிரேக் டவுன்களிலிருந்து எலும்பு மூட்டுகளைக் காப்பது, முடக்கு வாத வீக்கத்தைக் குறைப்பது, ரத்தத்தில் உள்ள அதிகக் கொழுப்பு, அதிக சர்க்கரையைக் குறைப்பது, உயர் ரத்த அழுத்த அளவைக் குறைப்பது என பச்சை டீயின் மருத்துவ ஆற்றலைப் பட்டியலிட்டுக் கொண்டே போகலாம்.

பச்சை தேநீரை எப்படித் தயாரிப்பது?

பச்சைத் தேயிலையின் தூளை வெந்நீரில் கலந்து, பச்சைத் தேநீரைத் தயாரிக்க வேண்டும். பாலோ, சர்க்கரையோ சேர்க்கக் கூடாது. தேயிலையில் உடல் நலனுக்குப் பல்வேறு வகையில் நன்மை செய்கின்ற 'பாலிஃபினால்' என்ற வேதிப் பொருள் உள்ளது. தேயிலைத் தூளுடன் பாலைக் கலக்கும்போது, இந்த வேதிப் பொருள் உருமாறி, உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும்.

எனவே, பச்சைத் தேயிலைத் தூளை (Non-Fermented Dried Green Tea) சூடாக்கிய நீரில் கலந்து அப்படியே வடிகட்டிக் குடிப்பது நல்லது. கண்டிப்பாக, கொதிக்க வைக்கக் கூடாது. இனிப்புச் சுவை தேவை என்றால், சர்க்கரைக்குப் பதிலாக தேன், பனை, வெல்லம் சேர்த்து அருந்தலாம். எலுமிச்சை, புதினா, இஞ்சிச் சாறும் மாறு பட்ட சுவை தரும்.

''நாகரிகமான இந்த உலகில், குழந்தைகள் சாஃப்ட் டிரிங்கை விரும்பிக் குடிக்கிறார்கள். தாய்மார்களும் விதவிதமான ஊட்டச்சத்துப் பானங்களைத் தந்து வளர்க்கிறார்கள். இரண்டும் சேர்ந்து கொண்டு, இளைய தலைமுறையை உடல் பருமன் உள்ளவர்களாகவும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்களாகவும் மாற்றி விடுகிறது.

குழந்தைகளுக்கு, இளம் வயது முதலே க்ரீன் டீயின் அருமையைச் சொல்லி வளர்த்தால், மூட்டுவலி, உடல் பருமன், நீரிழிவு, கேன்சர் என எந்த நோயும் அண்டாமல் வாழலாம்'' என்கிறார் சுபலக்ஷ்மி.

- எஸ். காயத்ரி, சென்னை - 74.

இளமை தோற்றம்



முகச் சுருக்கங்களைக் குறைத்து, முகப்பரு வடுக்களை அகற்றி, பிக்மென்டேஷன் மற்றும் சிவப்பு நிறத் திட்டுக்களைக் குறைத்து, முகத்தில் புத்துணர்வு வரச் செய்து, முகப்பொலிவைக் கூட்டி, உங்கள் வயதையே குறைத்துக் காட்டும் Affirm Anti-aging Workstation இப்போது சென்னையிலும் வந்து விட்டது!

''இந்தச் சிகிச்சை முடிந்ததும், 'ஒரு பத்து வருஷம் குறைச்சலா தெரியுது, உங்க முகத்தைப் பார்த்தா!' என்று உங்களைப் பார்க்கிறவர்கள் நிச்சயம் சொல்லுவார்கள்!'' என்கிறார் சாட்டின் ஸ்கின் லேசர் க்ளினிகஸ் டாக்டர் லலிதா சுரேஷ்.

இந்த ஒர்க்ஸ்டேஷனில் இரண்டு நவீன தொழில்நுட்படங்கள் இணைந்திருக்கின்றன. ஒன்று CAP எனப்படும் Combined Apex Pulse. இன்னொன்று XPL எனப்படும் Xenon Pulsed Light. இதை மல்டிப்ளக்ஸ் தொழில்நுட்பம் என்று சொல்லலாம். இதனால் சருமம் முழுமையான புத்துணர்வு பெறுவதால், முன்னிலும் மேம்பட்ட சரும மென்மை வெகு விரைவாகக் கிடைக்கும். இது சருமத்தின் பாதிக்கப்பட்ட, முதிர்ந்த பாகங்களையும், திசுக்களையும் செறிவூட்டுகிறது. இந்தத் தொழில்நுட்பத்தில் 1320 எம்எம், மற்றம் 1440 எம்எம் என இருவகை நவீன முறைகளும் கையாளப்படுவதால், கீழே அடியிலிருக்கிற சருமப் பாதுகாப்புக்குத் தேவையான 'கொல்லாஜன்'களைத் தூண்டிவிட்டு இயங்க வைத்து, சுருங்கிப் போன சருமத்தை நீவி நேர்த்தியாக்கிவிடுகிறது. பிற தொழில்நுட்பங்கள், இந்த அளவுக்கு 'கொல்லாஜன்'களை ஊக்குவித்துச் செயல்பட வைப்பதில்லை. CAP தொழில்நுட்பம் மட்டுமே சருமத்தின் எல்லா தளங்களிலும் புகுந்து இயங்கி, லேசர் ஒளியின் தீவிரத்தை சமமாகப் பரப்புகிறது. இது இந்தச் சிகிச்சையின் சிறப்பு என்பதால்தான், இதை மேற்கொள்ளுபவர்கள் சிரமம் ஏதும் இன்றி, இந்தச் சிகிச்சை முடிந்து செல்கிறார்கள். 14 மி.மீ. விட்ட அளவுக்குள் ஆயிரக்கணக்கான மைக்ரோ பல்ஸ்களை, ஒரே சமயத்தில் பாய்ச்சுவதால், அதன் அதிகபட்ச தாக்கமும், வீச்சும் வேகமான

அழகூட்டும் நவீன மருத்துவம்

...தரும் லேசர் சிகிச்சை!

சிகிச்சையின் பலனை அளிக்கிறது.

இத்தனை வருடங்களாக, பருக்களையும் வடுக்களையும், மேடுபள்ளமான சரும அமைப்பையும் முகத்திலிருந்து ஒரேயடியாக அகற்ற, ஓர் ஒழுங்கான முறை இருந்ததில்லை.

முகச் சுருக்கத்தைப் போக்க வழியே இருந்ததில்லையா என்று கேட்கலாம். முன்பெல்லாம் BoxTox என்ற ஊசி மருந்தை முகத்தில், குறிப்பிட்ட இடத்தில் போடுவார்கள். மூன்று மாதம் வரை அதன் பலன் இருக்கும். பிறகு முகம் பழையபடி தொங்கிப்போய்விடும்! அது மட்டுமல்ல, முகம் முழுக்க ஊசி போட முடியாதல்லவா?

'அஃபர்ம்' ஃப்ராக்ஷனல் லேசர் அப்படி அல்பாயுசு தீர்வு அளிப்பதில்லை. 14 மி.மீ விட்டத்துக்குள், ஆயிரக்கணக்கான ஊசி முனை துவாரங்களிலிருந்து லேசர் கதிர் வெளிப்பட்டு, சருமம் வழியே பாய்கிறது. இந்த லேசர் கதிர்தான் சருமத்தை ஊடுருவிச் சென்று, உடலில் உள்ள 'கொல்லாஜன்'களின் சக்தியைத் தூண்டிவிட்டு ஊக்குவிக்கிறது.

லேசர் என்றால் என்னவோ ஏதோ என்று வியப்பு டன் சிலர் கேட்கிறார்கள். எக்ஸ்-ரே மாதிரியா, ஐசோடோப் மாதிரியா என்று கேட்கிறார்கள்.

சாதாரண ஒளி வீச்சுக்கும், லேசர் ஒளி வீச்சுக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை விளக்க ஓர் உதாரணம் சொல்லலாம் : சினிமா முடிந்து ஹாலில் இருந்து கும்பலாகவும், ஒன்றிரண்டு பேராகவும் ஓர் ஒழுங்கு இல்லாமல் கூட்டம் வெளிவருவதை சாதாரண ஒளிவீச்சு என்றால், ஒழுங்கும் கட்டுப்பாடுமாக ராணுவப் படையினர் அணிவகுத்து சீராக நடந்து வருவதை லேசர் ஒளி என்று சொல்லலாம்.

லேசரில் பல வகைகள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு சிகிச்சைக்கும் ஒவ்வொரு வகை லேசர் மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப் படுகிறது. உரோமத்தை அகற்றப் பயன் படுத்தப்படும் லேசர், முகப்பருக்களையும், வடுக்களையும் அகற்ற உதவாது. சருமத்தில் உள்ள பிக்மென்ட்டுகளை அகற்றப் பயன்படும் லேசர், ஆழமாகச் சென்று 'கொல்லாஜன்'களை ஊக்குவிக்காது, முடியையும் அகற்றாது. அதனால்தான் விஞ்ஞானிகளும், இஞ்சினியர்களும், மருத்துவர்களும் அல்ட்ரா வயலட்டிலிருந்து தொடங்கி, இன்ஃப்ரா ரெட் லேசர் வரை பயன்படுத்தி வருகிறார்கள்.



ஒவ்வொரு வகை லேசரும் வெவ்வேறு வகை திசுக்களின் செயல்பாடுகளுக்கு ஏற்ப இயங்குகிறது. அதனால் எந்த வகை சிகிச்சைக்கு எந்த வகை லேசர் என்று தேர்ந்தெடுத்து பயன்படுத்த வேண்டும். அவற்றைப் பற்றி அடுத்த மாதம் விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

‘பல்லேலக்கா’ என்றால்



உங்களுக்குக் காதல் அனுபவம் உண்டா? அதனை எங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

- எம்.எஸ். அகிலாண்டேஸ்வரி,
சீதாலக்ஷ்மி ராமஸ்வாமி கல்லூரி,
திருச்சி - 1

காதலிக்காத ஆட்கள் உண்டா? காற்று இல்லாத இடத்திலும் காதல் இருக்கும். பட்டாம்பூச்சி பிடித்த வயதில் சில புரியாத காதலும், புத்தகப்பை சுமந்த வயதில் சில ஒருதலைக் காதலும் என் நாட்குறிப்பை மயிலிறகாய் மாற்றியிருக்கின்றன. வாழ்க்கையிலும் கவிதையிலும் வளரத் தொடங்கியபோது காதலிக்க நேரமில்லை. என் பாலைவனத்தில் மழை பெய்த பொழுதெல்லாம் நான் குடை பிடித்தபடி கவிதை

கல்லூரி மாணவ மணிகளின் ‘சுருக்’ கேள்விகளுக்கு கவிஞர் நா.முத்துக்குமார் தந்த ‘நறுக்’ பதில்கள்!

எழுதிக் கொண்டிருந்தேன். உரத்த குரலில் உங்களுக்கு மட்டும் ஒரு உண்மை சொல்லட்டுமா? காதல் கவிதை எழுதுகிறவர்கள் கவிதை மட்டுமே எழுதிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அதை வாங்கிச் செல்லும் பாக்கியசாலிகளே காதலித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

சமீபத்தில் எழுதிய பாடல்

என்ன?

பேப்பர் பாப்கார்ன்

புதிய பகுதி



வரிகள் யாவை?

- ஆர்.நிஷா, எம்.ஏ.எம்.கல்லூரி, சிறுகாவூர், திருச்சி

இயக்குநர் வசந்தபாலனின் 'அங்காடித் தெரு' படத்துக்காக ஜி.வி. பிரகாஷ்குமார் இசையில் வறுமையைப் பற்றி ஒரு பாடல். பல்லவி மட்டும் தருகிறேன்.

'புல்லும் பூண்டும் வாழும் உலகம்
நீ நான் வாழ வழியில்லையா?
பூமியில் ஏழையின் ஜனனம்
இறைவன் படைப்பில் பிழை இல்லையா?
கண்ணீர் துளிகளின் ஆழம் - அது
கடலை விடவும் பெரிதில்லையா?
பசிதான் மிகப் பெரும் மிருகம் -
அதை அடக்கிட இங்கு வழியில்லையா?'

நீங்கள் வாசித்ததில் நேசித்தது யாருடைய படைப்புகள்?

- எம்.லேகா, எத்திராஜ் கல்லூரி, சென்னை.

ஒன்றல்ல, இரண்டல்ல, ஓராயிரம். புதுமைப்பித்தன், சுந்தரராமசாமி, தி.ஜானகிராமன், அசோகமித்திரன், ஜெயகாந்தன், கலைஞர் மு.கருணாநிதி, பா.சிங்காரம், பி.நாகராஜன், லா.ச.ரா. எம்.ஏ.வெங்கட்ராம், நகுலன், பிரமிள், கரிச்சாங்குஞ்சு, மௌனி, கோணங்கி, எஸ்.இராமகிருஷ்ணன், வண்ணநிலவன், வண்ணதாசன், கலாப்ரியா, அம்பை, யூ.மா.வாசகி, மார்க்வெஸ், காஃப்கா, காம்யூ, ட்ராஸ்ட்ரா பெஸ்கி, செல்வியா பிளாத், எரிக்கா எயங், அலைஸ்வாக்கர், ரே பிரார்ட் பெர்ரி, கார்லோஸ் பியான்டஸ், பிராங்க் மேக்ஓர்த் என தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும் முடிக்க முடியாத பெரிய பட்டியல் இருக்கிறது. எங்கள் வீட்டில் ஒரு லட்சம் புத்தகங்கள் உள்ளன. புத்தகங்கள்தான் என்னை உயிர்ப்புடன் வைத்திருக்கின்றன.

'பல்லேலக்கா' என்றால் என்ன?

- எம்.மாதங்கி ராணி, எம்.ஓ.பி வைஷ்ணவா கல்லூரி, சென்னை

ஆராரோ ஆரிரரோவின் பேரன் ஜாலிலோ ஜிம்கானாவின் மகன், லாலாக்கு டோல் டப்பிமாவின் தம்பி.

உங்கள் குடும்பத்தை அறிமுகப்படுத்துங்களேன்...

- எஸ். நாராயண், ராஜீவ்காந்தி பொறியியல் கல்லூரி, ஸ்ரீபெரும்புதூர்

ஒரே ஒரு மனைவி ஜீவலட்சுமி பி.சி.எஸ். முடித்திருக்கிறார். ஒரே ஒரு மகன் ஆதவன் நாகராஜன், முதல் பிறந்தநாளை நோக்கி தவழ்ந்துகொண்டிருக்கிறார். மூன்று தம்பிகள். நா.ரமேஷ்குமார் ஆனந்த விகடனில் நிருபர், நா. யுவலட்சுமணன், நா.எத்திராஜன் இருவரும் கல்லூரிகளில் படித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அப்புறம் தங்களைப்

போன்ற ரசிகர்கள் எம் பாடல்களைப் பாடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

உங்களுக்குக் கடவுள் பக்தி உண்டா?
.மோகன், அண்ணாமலை பலகலைக் கழகம், சிதம்பரம்.

இல்லை. நான்கு வயதிலிருந்தே நான் நாத்திகன் ஆனேன். என் தந்தை நாத்திகர் என்பதால் நான் நடக்கக் கற்றுக் கொண்டது பெரியாரின் கைத்தடியைப் பிடித்து.

உங்கள் வாழ்க்கையின் திருப்பு முனையாக அமைந்த நிகழ்ச்சி எது?
- கே.ஜனனி, கோவை பொறியியல் கல்லூரி, சேலம்

நிகழ்ச்சி அல்ல. நெகிழ்ச்சிகள். எழுத்தாளர் சுஜாதா என்னுடைய 'தூர்' என்ற கவிதையை தமிழில் சிறந்த கவிதைகளில் ஒன்று சொல்லி ஒரு விழாவில் படித்துக் காட்டியது. அதே கவிதையை இயக்குநர் பாலுமகேந்திரா தமிழ் சினிமா படைப்பாளிகள் சங்கத்தின் தொடக்கவிழாவில் படித்தது.

நானும் தமிழ்க் கவிஞனாக நினைக்கிறேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?
- எஸ்.வினோத், குருநானக் கல்லூரி.

பட்டை உரித்தால்தான் மரம்; சட்டை உரித்தால்தான் சர்பம்; படித்தால்தான் படைப்பாளி.

சமீபத்தில் எழுதிக் கொண்டிருக்கும் படங்கள் என்னென்ன?
- ம. பிரியதர்ஷினி, சத்யபாமா பொறியியல் கல்லூரி

'குருவி', 'அங்காடித் தெரு', 'நான் கடவுள்', 'வாரணம் ஆயிரம்', 'தாம்தூம்', 'சிவா மனசுலே சக்தி', 'சர்க்கரைக் கட்டி', 'பூ', 'புதிய வார்ப்புகள்', 'காஞ்சிபுரம்', 'நியூட்டனின் மூன்றாவது விதி', 'தெனாவெட்டு'.'வெண்ணிலா கபடிக் குழு', 'பொய் சொல்லப் போறோம்', 'உளியின் ஓசை', 'மகேஷ் சந்தியா மற்றும் பலர்', 'வர்ணம்', 'அழகர்மலை', 'அவன் அவள் அது' மற்றும் பெயரிடப்படாத படங்கள்.

உங்களுக்குப் பிடித்த டாப்டென் தமிழ்ப்பாடல்கள் எவை?
- ரெய்ஸி, தெய்வானை அம்மாள் மகளிர் கல்லூரி, விழுப்புரம்

'காற்றினிலே வரும் கீதம்',
'காலங்களில் அவள் வசந்தம்',
'மலர்ந்தும் மலராத'
'செந்தமிழ் தேன்மொழியாள்'
'உன்னை அறிந்தால்'
'வீடு வரை உறவு'
'நினைக்கத் தெரிந்த மனமே'
'உள்ளம் என்பது ஊமை'
'நான் பேச நினைப்பதெல்லாம்'
'கண்ணே கலைமானே'

'தசாவதாரம்' - 'குசேலன்' படத்திற்காக ஏதேனும் எழுதியுள்ளீர்களா?
- வி.விசாலினி, அமெரிக்கன் கல்லூரி, மதுரை

தசாவதாரம் எழுதவில்லை. குசேலன் இதுவரை எழுதவில்லை. ●

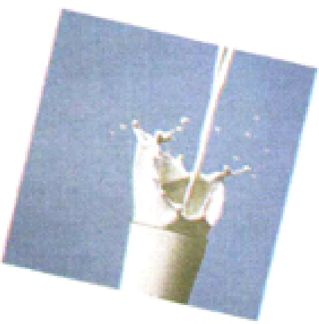
உணவில் புரோட்டீன் அளவைக் கணிக்க biological value (BV) என்ற ஒரு முறை உள்ளது. அதன்படி மனித உடலில் உள்ள புரோட்டீன்களின் தன்மைகளை அதிகம் தன்னகத்தே கொண்டுள்ள எந்த உணவும் சிறந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. அதே போல எந்த உணவின் புரோட்டீன்களில் அமினோ ஆஸிடுகள் வேண்டிய அளவு உள்ளனவோ அவையும் நன்மையைத் தருபவையாகக் கருதப்படுகின்றன. இந்த பயோலாஜிகல் வேல்யூவின் அதிகப்படியான மதிப்பெண் 100. 70ற்கீழ் வருபவை புரோட்டீன் தேர்வில் தோற்றுப்போய்விடும்.

இதில் அதிசயம் என்னவென்றால் BV தேர்வில் முதல் மதிப்பெண் பெறுவது முட்டையோ, பாலோ அல்ல. தாய்ப்பால்தான். தாய்ப்பாலில் 100 BV உள்ளது. மற்றவையெல்லாம் அதற்குப் பின்தான் வருகின்றன. எனவே இளம் தாய்மார்களே, தயவுசெய்து தூக்கம் கெடுவதைப் பொருட்படுத்தாமல் குழந்தைக்கு குறைந்தது ஆறு மாதம் முதல் ஒரு வருடம் வரையாவது தாய்ப்பால் கொடுக்கவும்.



நம்பர் ஒன் பால்!

புரதம் அடங்கிய உணவு	பி.வி. அளவு (Biological value)
தாய்ப்பால்	100
முட்டை	93.7
பசும்பால்	87.4
எருமைப்பால்	81.5
மீன்	76.0
மாமிசம்	74.0
சோயாபீன்ஸ்	72.8
அரிசி	64.0
கோதுமை	64.0
சோளம்	64.0
உலர்ந்த பீன்ஸ்	58.0









நன்றி : நேஷனல் எக் கோ-ஆர்டினேஷன் கமிட்டி

- மித்ரா முரளீதரன், நவிமும்பை.

உயில்!

வீடு நிறைந்திருந்தது. தாயம்மாவின் ஆறு மகன்கள், மருமகள்கள், பேரப் பிள்ளைகள், சம்பந்திகள், புகுந்த வீட்டு மனிதர்கள், பிறந்த வீட்டு ஜனங்க... ஊர் நண்பர்கள், உறவினர்கள் என வீடே 'ஜே ஜே' என்றிருந்தது.

தாயம்மாவின் கணவர் கந்தசாமிக்கு அன்று முதல் திவசம்.

''ஆமா! ஒரு குறை இருக்கக் கூடாது... எவ்வளவு செலவானாலும் சரி! ஊர் மெச்சச் செஞ்சுடணும்!'' என்று மகன்கள் பேசிக் கொண்டதை, மருமகள்களும் ஆமோதித்தார்கள்.

சாஸ்திர சம்பிரதாயம், தானம், தருமம் எதையும் விட்டுக் கொடுக்காமல் நிறைவாகச் செய்தார்கள். சாஸ்திரிகள் பிண்டம் வைத்துச் செய்விக்க, மூத்த மகனும் மற்றவர்களும் பயபக்தியுடன் திவசம் கொடுத்தார்கள்.

இரு தலைவாழை இலை நிறைய பலகாரங்கள், பழங்கள், இனிப்பு வகைகள் நிரம்பி வழிந்தன.

''அப்பாவுக்குப் பிடிச்ச நெய் ஜாங்கிரியும் முள்ளு முறுக்கும் வைக்கணும்'' என்று சொன்ன கடைசி மகன், அள்ளி அள்ளி வைத்தான்.

புது பட்டு வேட்டி, அங்கவஸ்திரம், சர்ட்டு, பேன்ட்டு என இரண்டாம் மகன் தடபுடல் செய்திருந்தான்.

எல்லாவற்றையும் பார்த்துக் கொண்டிருந்த தாயம்மாவின் முகத்தில் ஆழ் கடலைத் தாண்டிய பரிபூரண அமைதி! அப்படியே ஓர் ஓரமாய் அமர்ந்து கூப்பிய கையை விலக்காமலே இருந்தாள்.

பூஜை முடிந்து, விருந்து இலை போட்டார்கள். திருப்தியாகச் சாப்பிட்டு முடித்து, அனைவரும் ஓய்வெடுக்கத் துவங்கினார்கள். பெண்கள் டீ.வி. முன்பு அமர, குழந்தைகள் தெருவில் விளையாடிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

சிலர் மதியானமாகக் கிளம்புவதாகவும், சிலர்



சிறுகதை

சாயங்காலம் கிளம்புவதாகவும் பேசிய பேச்சுக்களெல்லாம் தாயம்மாவின் காதில் விழுந்தன.

''காப்பி சாப்பிடறீங்களா பாட்டி?'' ஏதோ ஓர் கரிசனக் குரல் அருகில் கேட்கவே, எழுந்து உட்கார நினைத்தாள் தாயம்மா. ஆனால், அப்படியே மாரைப் பிடித்துக்கொண்டு விழுந்து விட்டாள்.

''டாக்டரைக் கூப்பிடுங்க...'' யாரோ யாருக்கோ உத்தரவு போட, ''அதெல்லாம் வேணாம்பா! வக்கீல் அனந்தராமனைக் கூப்பிடுங்க!'' என்றாள் தாயம்மா.

''வக்கீலா..? அவர் எதுக்கு..?'' மகன்களுக்கும் உறவினர்களுக்கும் ஒரே ஆச்சரியம்!

தாயம்மாவிடம் சொத்து என்று எதுவுமே இல்லை. இருந்த சொத்துக்களையெல்லாம் கந்தசாமி இருந்தபோதே அடித்துப் பிடித்து, பங்குபோட்டுக் கொண்டு விட்டார்கள், தாயம்மாளையும் கந்தசாமியையும் சேர்த்து!

வக்கீல் அனந்தராமன் வந்தார்.

''இப்ப நெஞ்சுவலி எப்படிம்மா இருக்கு?'' கேட்டுக்கொண்டேதான் வந்தார் வக்கீல்.

''வக்கீல் தம்பி! உங்களோட கொஞ்சம் தனியா பேசணும்!'' என்றதும் குறிப்பறிந்து அனைவரும் வழி விட்டனர். தாயம்மாவும் அனந்தராமனும் பக்கத்து அறைக்குச் சென்று தாளிட்டுக் கொண்டனர்.

வெளியே காத்திருந்த அனைவரும் முள் மேல் அமர்ந்திருப்பது போலத் தவித்துக் கொண்டிருந்தனர்.

ஒரு மணி நேரம் கடந்தது. கதவைத் திறந்து கொண்டு வக்கீல் வெளியே வந்தார். ''என்ன சார்.. என்ன சார்?'' என்று கேட்டுக் கொண்டே மகன்களும், மருமகள்களும் சூழ்ந்து கொண்டனர்.

''முதல்ல அம்மாவைப் பாருங்க... அவங்க நிலைமை மோசமா இருக்கு!'' என்று சொல்லி முடிக்கவும், உள்ளே, தாயம்மாள் சிறு சத்தத்துடன் இறைவனடி சேர்ந்து



■ ம. இந்திராணி

விட்டிருந்தாள்.

''காரியமெல்லாம் முடிங்க... பத்தாவது நாள் வர்றேன். இப்ப எனக்கு அவசர வேலையிருக்கு!'' என்று சொல்லிவிட்டு நகர, மகன்களுக்கு என்ன சொல்வதென்றே தெரியவில்லை!

ஆயிற்று! தாயம்மாவின் பத்து நாள் காரியங்களை ஏதோ செய்து ஒப்பேற்றி னார்கள்.

பதினோராவது நாள். விடிந்ததோ இல்லையோ, வக்கீல் அனந்தராமனை கையோடு கூட்டியே வந்துவிட்டார்கள். வீட்டு வாசலில் போடப்பட்டிருந்த பந்த லில் உறவுக்காரர்களும் ஊர் மக்களும் கூடி யிருக்க, வக்கீல், உயிலை உரத்த குரலில் படிக்கத் தொடங்கினார்.

''பெத்த மகன்களும், மகள்களும், தத்தம் தாய் தந்தையர் உயிருடன் இருக்கும் போது, ஒரு வாய் உணவிட்டு, அன்புடன் கவனித்துக் கொண்டாலே, ஏழு ஜென்மத் துக்கும் புண்ணியம். அதை விட்டு, உயிரு டன் இருந்த சமயத்தில், திட்டி, அவமானப் படுத்தி, சண்டை போட்டு, ''நீ வைத்துக் கொள்; நான் வெச்சுக்க மாட்டேன்!'' என் றெல்லாம் ஆளாளுக்கு உதாசீனப்படுத்தி விட்டு, இப்போது பட்டும் பாயசமும் வைப்பது யாருக்காக? வசதி இருந்தும் சாப்பிடச் சரியாகக் கொடுக்காமல், பழை யது போடுவது, பழைய ரசத்தை ஃப்ரிஜ் ஜில் வைத்துத் தருவது, காரமும் எண்ணெ யும் போட்ட உணவைத் தருவது என் றெல்லாம் எங்களை நடத்திய விதம், என்னை மிகவும் யோசிக்க வைக்கிறது.

நின்றால் குற்றம், நடந்தால் குற்றம் என்று ஏசியது, பேரக் குழந்தைகள் முன்னா லேயே அடிக்க கை ஓங்கியது, மருந்து மாத்திரைகளைக் கூட வாங்கித் தராமல் கெஞ்ச வைத்தது... இப்படிப் பல நிகழ்ச்சி கள் என் கண் முன்னாலேயே வந்து செல் கின்றன.

எனவே... இனி எனக்கும் என் கண வருக்கும் யாரும் திவசம் செய்யக் கூடாது. ஊர், உறவினர்கள் மெச்சுவதற்காகவும், எங்கே திவசம் செய்யாவிட்டால் தங் களுக்கு ஏதேனும் கெடுதல் வந்துவிடுமோ என்பதற்காகவும் மட்டுமே செய்யப்படும் திவசம் இனி வேண்டாம்.

என் சாவுக்கு வந்துள்ள உறவினர், நண்பர்கள் சிலர் குடும்பங்களிலும்கூட பெற்றவர்களை இப்படி நடத்தக்கூடும். அதில் சிலரேனும் மனம் மாறி, தங்களால் இயன்ற அளவுக்கு, உணவும் உடையும் தந்து, அன்புடன் பராமரித்தாலே, போதும். என் ஆத்மா சாந்தி அடையும்'' - இப்படிக்கு தாயம்மா.

தாயம்மாவின் பிள்ளைகளின் நெஞ் சம் கலங்கியிருக்க, கண்டிப்பாக, ஓரிரு குடும்பத்திலாவது இனி வயதான பெற்ற வர்களை மதித்து நடத்துவார்கள் என்ற நம்பிக்கையில், தாயம்மாவின் ஆன்மா விண்ணுலகை நோக்கிச் சென்றது. ●



அதிக எடை இருப்பவர்கள் குதிப்பது, ஏரோபிக்ஸ் செய்யக்கூடாது. காரணம், அதிக உடல் எடையினால் முட்டி, மற்றும் குதிகால் எலும்புகள் தேய்ந்து தட்டைப் பாதம் வந்து விடும்.

- வி.பி. தேவி, பெங்களூரு.

பொட்டில் அடித்தாற் போல்...

இனி உங்களைப் பற்றியும் உங்கள் பிரச்னைகளுக்கு சரியான தீர்வையும் துல்லியமாக அறிந்து கொள்ள இதோ ஓர் உலகத்தரம் வாய்ந்த எளிய வழி...

நமது சரியான **பிறந்த தேதி** மற்றும் **பெயரை** மட்டும் கொடுத்தால் போதும், மிகத் துல்லியமாக **நாம் ஏதும் கூறாமலேயே பொட்டில் அடித்தாற் போல்** நம்மைப் பற்றியும் நாம் சந்தித்து வரும் பிரச்சனைகள் பற்றியும் AAN® விஞ்ஞான முறைப்படி நேரில் பார்த்தது போல் கூறி, நிரந்தரத் தீர்வு காண எளிய மற்றும் சிறந்த பரிகார முறைகளைப் பற்றியும், ஆலோசனை வழங்கி வருகிறார் மாமேதை Master of AAN® திரு. **'பக்ஷி' தி. வேணுகோபாலன்** அவர்கள். இவர் இந்தியாவிலேயே முதலாவதாக AAN® முறைப்படி பரிந்துரைக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு மட்டுமே சக்திபேற்றி, செறிவூட்டப்பட்ட (Energised & Enriched) உயர்தர (imported) இரத்தினக் கற்களை வழங்கி அவர்களது வாழ்வில் அதிசயிக்கத்தக்க நிகழ்வுகளை நிகழ்த்தியும் வருகிறார். 15 வருடங்களுக்கும் மேலாக அனுபவம் மிக்க இவர் புதுதில்லியில் உள்ள Institute of Numerology (R&D)யில் சீனியர் மெம்பராகவும் உள்ளார்.

இந்த அற்புதமான கலையைப் பரிசோதிக்க விரும்பும் ஜோதிடர்கள் மற்றும் எண் கணித நிபுணர்கள் மறைமுகமாக அல்லாமல் நேரிடையாகவே முன்பதிவு செய்து வரலாம் என்று சவால் விடுகிறார் திரு. **'பக்ஷி' தி. வேணுகோபாலன்.** மேலும் உங்களுக்கு அதிர்ஷ்டத்தையும் அமைப்பையும் உருவாக்கி எந்தத் தொழில், என்ன வியாபாரம் செய்தால், குறுகிய காலத்தில் பெரு வெற்றி பெறலாம் என்பதையும், அரசியலில் வெற்றி, **இராகு - கேது தோஷங்களால் ஏற்படும் திருமணத் தடைகளை ஏற்ற பரிகாரங்கள் மூலம் துரித நிவர்த்தி செய்வது.** குழந்தை பிறப்பு, வெளிநாட்டில் வேலை வாய்ப்பு, உங்களைச் சார்ந்த ஆண் - பெண்ணின் ஒழுக்கம் போன்ற பல்வேறு சந்தேகங்களுக்கும், அத்துடன் ஒவ்வொரு இரத்தின மணியும் எவ்விதமான Energies (either Projective + or Receptive - Measured in Electron Volts- 'eV') வெளியிடுகிறது (அ) உள்ளிழுக்கிறது என்பதையும், மேலும் இவற்றை நாம் எப்படி ஒருங்கிணைத்துப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதையும் (in order to regain the equilibrium position in our body Electro - Magnetic field - AURA) இவரது AAN® முறையில் மட்டுமே மிகத் தெளிவாக அறிய முடிகிறது.

(எ-க) ஒரு செறிவூட்டப்பட்ட சுத்தமான வைரம் 5.5 'eV' Projective Wave Energy வெளியிடுகிறது.

Courtesy: Gemmological Association of Great Britain.

இவரது தொடர்பு முகவரி:(பாண்டிச்சேரி) **"AAN® - ADVANCED AURIC NUMEROLOGY"**

'பக்ஷி' தி. வேணுகோபாலன் Master of AAN® & Aura Viewer

(Senior Member, Institute of Numerology (R&D) Nangal Raya, New Delhi - 110 004)

ஆலோசனைக்காக : 6. 'பக்ஷி பவனம்' வ.உ.சி வீதி, காமராஜ் நகர், (வேல். சொக்கநாதன் திருமண மண்டபம் மற்றும் மதர் தெரஸா பள்ளி அருகில்) பாண்டிச்சேரி- 605 011. Phone: 0413 - 2211667 Cell: 94425 - 66227, 98423 - 66855

Consulting Hours : 9.00 a.m to 1.00 p.m & 3.00 p.m. to 8.00 p.m

Do you know what is NAME?

N = Natal's
A = Abstract
M = Maintained by
E = Eternal

Space Sponsored by Institute of Numerology (R&D) New Delhi

Visit our website at : www.pakszhi.com E-mail : pakszhi@gmail.com

---



சுப யாத்ரா



எண்.43, தெற்கு மாட வீதி, (சித்ரகுளம் எதிரில்) மயிலாப்பூர், சென்னை-4

Ph : 2495 0218, 24952319

ஷிரிடி பாபா தரிசனம்	பிரதி வாரம் வியாழக்கிழமை
4 நாட்கள்	ரயில், பஸ் மற்றும் தங்கும் வசதி

மந்திராலயம், நவபிருந்தாவனம்	பண்டரிபுரம், துல்ஜாபூர், சோலாபூர்
29.05.2008 05.06.2008 03.07.2008	26.06.2008
3 நாட்கள் ரூ.2000/-	3 நாட்கள் ரூ.2000/-

காசியாத்திரை	8 நாட்கள் ரூ.6000/-	09.06.2008

சாய்சரண்

முதியோர் இல்லம்

Ph : 2495 0218, 24952319

தங்கள் வாழ்க்கையில் முதுமை கட்டத்தில் உள்ள தூய்மை உள்ளங்களுக்கென்று பிரத்யோகமாக ரம்யமான சூழலில் ஆறுதல் சேவை அளிக்கும் இல்லம். அத்தகைய பெரியோர்கள் மற்றும் நன்கொடை அளிப்பவர்கள் அணுகவும்

நம்பவே முடியலை!

சில சமயங்களில், ஒருசில விஷயங்களைக் கேள்விப்பட்டாலோ, யாராவது சொல்லக் கேட்டாலோ, 'அப்படியா, நம்பவே முடியலையே!' என அங்கலாய்ப்பு வரும். அந்த ரீதியில், நம்ப முடியாத சிலவற்றைப் பார்க்கலாமா?

★ பேருந்துக்காக சுமார் பத்து நிமிடங்கள் நின்றிருந்தேன். சற்றுத் தள்ளி, கல்லூரி மாணவிபோல் தோற்றமளிக்கும் பெண் செல்ஃபோனுடன் நின்றிருந்தாள். ஆனால், நான் கவனித்த வரை, அவள் செல்ஃபோனில் பேசவே இல்லை; எந்த அழைப்பும் வரவில்லை. என் பார்வையில் கோளாறா? இல்லை சினேகிதிகளுக்குள், வீம்புப் போட்டியா?

★ பயணித்த பேருந்தைத் தொடர்ந்து, ஒரு ஆட்டோ; ஆட்டோ ஓட்டுநர் ஒரே சீரான வேகத்தில், எந்த இடத்திலும் 'ஓவர்டேக்' செய்யாமல் வந்தார்.

★ தொலைக்காட்சியில், ஒரு சேனலில், மூன்று மாதங்களுக்கு முன், புதிதாக ஒரு 'மெகா தொடர்' ஆரம்பமானது. இதுவரை போலீஸ் குறுக்கீடோ, தாதாக்கள் அட்டகாசமோ இடம்பெறவில்லை; தயாரிப்பாளர் ஏதாவது நூதன சபதம் செய்திருக்கிறாரோ?

★ பொது நிகழ்ச்சி ஒன்றுக்கு தழையத் தழைய புடவை கட்டிக் கொண்டு வந்திருந்தார் ஒரு நடிகை! பார்ப்பவர்களை அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்க வேண்டும் என்ற விபரீத ஆசை போலும்!



★ எதிர்க்கட்சியினர் கூட்டம் அமர்க்களமாக நடந்தது. கூட்டத்தில் பேசிய முக்கியத் தலைவர், ஆளுங்கட்சியைப் பற்றி எந்த விதத்திலும் எந்த இடத்திலும் குறிப்பிடவில்லை. 'ஆளும்கட்சியை, ஒட்டுமொத்தமாகப் புறக்கணித்துவிட்டோம்' என்பதை மறைமுகமாக உணர்த்துகிறாரா?

★ பக்கத்து ஊருக்கு வந்திருக்கும் சாமியாரைப் பார்க்க தனியாக வரும் பெண்களுக்கு அனுமதி கிடையாதாம். கணவர்/சகோதரர் உடன்வரும் பெண்கள்தான் அவரைப் பார்க்க முடியுமாம். அதுவும் திறந்தவெளியில்தான்! அவரை யாரோ நன்றாக மந்திரித்து இருக்கிறார்கள் போலும்.

- எஸ்.பி. சுசீலாதேவி, சென்னை - 43.



- திருப்பூர் கிருஷ்ணன்

எல்லாச் சாதகர்கள் மனத்திலும் இனந் தெரியாத ஒரு பேரானந்தம். நிகழவிருக்கும் அதிசயத்துக்காக அவர்கள் அமைதியாக தியானத்தில் ஆழ்ந்து காத்திருந்தனர்.

என்ன இது! மாபெரும் பேரொளி ஒன்று வானிலிருந்து இறங்கி வருகிறதே! அது சாதகர்கள் அனைவரின் தலை மீதும் கவிந்து அழுத்துகிறதே! இறைச்சக்தி பூமியை ஊடுருவும் தருணத்தில் ஏற்படும் உணர்வா இது!

வானகம் இங்கு தென்பட வேண்டும் என்பதுதானே சாதகர்களின் இறுதி இலக்கு! வானகம் கட்டாயம் மண்ணில் தென்பட்டு விடும். அதற்கான சூசகம்தான் இது.

மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சியில் மனிதனுக்கு மேம்பட்ட தேவநிலை ஒன்று உண்டு. அதை நோக்கித்தான் மனித இனம் முன்னேறி வருகிறது என்று ஸ்ரீஅரவிந்தர் சொல்வாரே? இதோ அந்த தேவ நிலை தோன்றுவதற்கான ஆயத்தங்கள் தொடங்கி விட்டன.

எல்லோர் மனத்திலும் நிறைவில் கனிந்த ஓர் ஆனந்த விம்மல்! துன்பக் கலப்பே சிறிதும் இல்லாத பேரின்ப நிலை தோன்றத் தொடங்கிவிட்டதை சாதகர்கள் உணர்ந்தனர்.

தியானம் நிறைவடைந்ததும் அன்னை ஒவ்வொரு சாதகரையும் கையால் தொட்டு ஆசீர்வதித்தார். அன்னையின் கரத்துக்கு மேலாகத் தம் கரத்தை உயர்த்தித் தமது பரிபூரண ஆசியும் சாதகர்களுக்கு உண்டு என்பதை உணர்த்தும்விதமாக அரவிந்தரும் ஆசி வழங்கினார்.

அன்று 1926-ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம், தேதி 24. சாதகர்களின் எண்ணிக் கையும் 24. தெய்விகப் பேருணர்வு மண் ணில் இறங்குவதை சாதகர்கள் உணர்ந்த அந்த தினம் ஸித்தி நாள் என்றே அழைக் கப்பட்டது. சாதகர்களால் இப்போதும் அந்நாள் ஆண்டுதோறும் கொண்டாடப்படு கிறது.

ஸ்ரீ அரவிந்தரை ஏற்றாலும் அன் னையை ஏற்காதவர்கள் சிலர் அப்போது இருந்தார்கள். அரவிந்தரின் சிஷ்யைதானே என்னும் எண்ணம் ஒருபுறம். வெளிதேசப் பெண்மணி ஆயிற்றே என்ற தயக்கம் மறுபுறம். அரவிந்தரின் சகோதரரான பரீன் உள்படச் சிலர் அன்னையை ஏற்க இயலாத வர்களாய் ஆசிரமத்தை விட்டுப் பிரிந்து சென்றனர்.

இந்தச் சூழலில்தான் அரவிந்தர், 'ஸ்ரீ அன்னை' என்ற கருத்தோட்டத்தில் ஒரு புத்தகத்தை எழுதினார். அதில் தெய்விக அன்னை யின் மகிமைகள் பற்றியும் அந்த

ஸ்ரீ



கனகாம்பரம்!

எங்கும் கிடைக்கும் எளிய மலர். கனமில்லாதது. இந்தப் பூவை அன்னைக்குச் சமர்ப்பித்தால் எல்லாச் செயல்களிலும் தடை நீங்கும். முக்கியமாக மேற்கல்வி பயில விரும்பும் குழந்தைகளுக்கு கனகாம்பரம் உதவும்.

அருளாசித் தொடர்

11

அன்னை!



அன்னையின் மகாசக்தி ரூபங்கள் பற்றியும் விவரித்தார்.

அதைப் படித்த பலர் மனம் மாறினர். மேலும் சிலருக்கு வேறு சில சந்தேகங்கள் எழுந்தன. அந்த நூலில் குறிப்பிடப்படும் மகாசக்தியான அன்னை ஸ்ரீமிர்ராதானா என்று அவர்கள் வினவினர்.

அரவிந்தர் இனிய புன்முறுவலுடன் ஒரு பிரகடனம் போல் சொன்னார்:

'உங்களுக்கு இன்னுமா சந்தேகம்? அந்தப் பராசக்திதான் மனித உருவெடுத்து இந்த ஆசிரமத்தில் நடமாடுகிறாள். அந்தப் பராசக்தியே உங்கள் அனைவரையும் வழிநடத்திச் செல்கிறாள்!'

இந்த அறிவிப்பைக் கேட்டதும் சாதகர்கள் நிறைவடைந்தனர். அன்னையின் வடிவில் இறங்கியிருப்பது பராசக்தியின் சக்தியே என உணர்ந்து அன்னையை வழிபடலாயினர்.

தோழி தத்தாவுடன் சேர்ந்து அன்னை ஆசிரம வளர்ச்சிக்கான பல பணிகளை விறுவிறுவென்று செய்யலானார். அவர் செயல்களில் தென்பட்ட வேகமும் உறுதிப்பாடும் பார்ப்போரை மலைக்க வைத்தன. தெய்வமே மனித உரு எடுத்து வந்தா

பகைச் சக்திகள் மனிதர்களுடன் ஏதோ ஒரு வழியில் தொடர்பை உண்டாக்கிக் கொள்கின்றன. பின்னர் மனிதர்களைச் சோதிப்பதில் அவை கொடூர இன்பம் காண்கின்றன.

ஒருவன் மிகவும் தன்னம்பிக்கையோடு சில விஷயங்களில் பெருமை அடித்துக் கொண்டாலும் அல்லது ஆணவப் பேச்சின் மூலம் தன்னை முன்னிறுத்தினாலும் அந்தத் தற்பெருமை என்னும் ஓட்டை மூலம் ஒரு பகைச்சக்தி உள்ளே நுழைகிறது. எந்தக் காரியத்தைப் பற்றி நாம் பெருமை அடித்துக்கொள்கிறோமோ அதற்கு மாறான ஒன்றைச் செய்யுமாறு தூண்டி, நம்மைத் தவறாக வழிநடத்துகிறது. ஆகவே, எந்த விதத்திலும் தற்பெருமைக்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது..

நீ விரும்புவதையெல்லாம் உனக்குக் கடவுள் தருவதில்லை. எதை அடைவதற்கு உனக்குத் தகுதி இருக்கிறதோ அதை மட்டுமே தருகிறார். எனவே, மனிதன் உயர்வடைய தன் தகுதிகளை வளர்த்துக் கொள்வதே நல்லது.

- அன்னையின் அருள்மொழிகள்
[பா. சு. ரமணன் எழுதிய 'வரம் தரும் அன்னை' என்ற நூலிலிருந்து]



லன்றி, இத்தனை செயல்களை இத்தனை நேர்த்தி யாகவும் இத்தனை விரைவாகவும் ஒரே நபர் செய்துமுடிக்க முடியாது என்றே எல்லோரும் கருதலாயினர்.

அரவிந்த ஆசிரமம் அன்னையின் நேர்த்தியான வழிகாட்டுதலில் மெல்ல மெல்ல ஆனால், உறுதியாக வளர்ச்சி கண்டது. வாழ்க்கையில் வெறுப்புற்றோருக்கான இடமாகவோ தம் பிரச்னைகளிலிருந்து தற்காலிகமாகத் தப்பிப்பதற்கான இடமாகவோ அது இருக்கவில்லை. வாழ்வை ஆராய்பவர்களின் இடமாக அமைந்தது அது. ஆன்மிகம் அங்கே ஆய்வுப் பொருளாயிற்று. எல்லாச் சாதகர்களும் தெய்விகத் திருஉருமாற்றத்துக்குத் தங்களைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ள அந்த இடத்தில் கூடியிருந்தனர். நாளெல்லாம் பல சாதகர்களின் தவமும் தியானமுமாய் அந்த இடம் புனிதப் பேருணர்வால் நிறைந்திருந்தது. தெய்விக சக்தியைப் புவியில் இறங்கச் செய்வதற்காக அரவிந்தரோடு சேர்ந்து அன்னையும் அயராத மன உழைப்பில் ஈடுபடலானார்.

எந்நேரமும் தியானத்திலேயே இருந்த அரவிந்தருக்கும் அவரிடம் ஏராளமான சந்தேகங்களைக் கேட்டுத் தெளிவுபெற வேண்டிய நிலையில் இருந்த சாதகர்களுக்கும் இடையே அன்னை ஓர் இணைப்புப் பாலமாகத் திகழ்ந்தார். சாதகர்களின் ஐயங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் விளக்கம் கூறி அகற்றப்பட்டன. ஒவ்வொரு சாதகரும் ஆன்மிக நிலையில் மேலுயர ஸ்ரீ அன்னையும் ஸ்ரீ அரவிந்தரும் உதவி வந்தார்கள்.

ஆசிரமம் ஆரம்பித்த மூன்றே ஆண்டுகளில் ஆசிரமத்துக்கென்று 5 கார்கள், 15 சைக்கிள்கள் வந்து சேர்ந்தன. ரமணாஸ்ரமத்தில் சில மிருகங்கள் வந்து சேர்ந்து ரமணரின் பேரன்பையும் அருளையும் பெற்றது போலவே அரவிந்த ஆசிரமத்திலும் சில விலங்குகள் வந்து சேர்ந்தன. முக்கியமாகப் பூனைகள்.

ஒரு பூனை அன்னையிடம் மிகுந்த பக்தி கொண்டிருந்தது. தான் குட்டி போட்

டால் அந்தக் குட்டியைக் கவ்விக் கொண்டு வந்து அன்னை முன் அமைதியாக நின்று கொண்டே இருக்கும். அன்னை ஆசி வழங்கிய பிறகுதான் அங்கிருந்து செல்லும்! ஒவ்வொரு குட்டி போட்ட பின்னரும் இது நிகழத் தவறவில்லை. தான் அன்னையான சந்தோஷத்தை அன்னையிடமே தெரிவித்து ஆசி பெற வேண்டும் என்று அதற்குத் தோன்றியது போலும். அந்தப் பூனைக்கு சுந்தரி என்று அரவிந்தர் பெயர் சூட்டியிருந்தார்.

ஒவ்வொரு மாதத்தின் முதல் நாளும் சுபிட்ச நாள் என்று சொல்லப்பட்டது. அன்று சாதகர்களுக்குத் தேவையான எல்லாப் பொருட்களையும் அன்னை வழங்குவார். பேனா, காகிதம் போன்ற எழுது பொருட்கள், சோப்பு, துணிமணிகள் என சாதகர்கள் தங்களுக்குத் தேவையானவற்றை சுபிட்ச நாளில் தருமாறு கோரிக்கை மூலம் அன்னைக்கு எழுதி அனுப்புவார்கள். சிலர் தங்களுக்கு எந்தப் பொருளுமே வேண்டாம், அன்னையின் ஆசி மட்டுமே போதும் என்று சொல்லிவிடுவதும் உண்டு.

இறைச் சக்தியைத் தன்னுள் இறக்கிக் கொள்வதிலேயே உள்முகமாக எப்போதும் ஈடுபட்டிருந்தார் அன்னை. அவர் எந்த வேலை செய்துகொண்டிருந்தாலும் தம் வாழ்வின் நோக்கம் தெய்வமாகவே மாறுவதுதான் என்பதை மறந்து விடவில்லை. தம் ஆழ்மனத்தையும் உணர்வுகளையும் முழுமையாக தெய்வ சக்திக்குத் திறப்பதன் மூலம் அச்சக்தி தம்மில் இறங்க எல்லா வழிவகைகளையும் அவர் கண்டறிந்தார். தாம் பல ஆண்டு தவத்தில் பெற்ற ஸித்திகளை, அன்னை சில ஆண்டு தவத்திலேயே பெற்றுவிட்டார் என்று ஸ்ரீஅரவிந்தரே வியந்து கூறியதுண்டு.

எல்லாப் பணிகளையும் முழு ஈடுபாட்டோடு செய்வதே கூட தெய்வ வழிபாடுதான் என்பதை அன்னை உணர்ந்து பின்பற்றலானார். அவர் தொட்டதெல்லாம் துலங்கியது. அவர் செய்த எல்லாச் செயல்களும் விறுவிறுவென வளர்ச்சி கண்டன. அவரது தெய்விகத் தொடுதலின் மூலம் கிடைத்த ஆசீர்வாதம் பலரை ஆன்மிக நிலையில் மேலே மேலே உயர்த்தியது.

ரமணரின் தலையாய சீடரான காவ்ய கண்ட கணபதி முனிவர் ஸ்ரீ அன்னையைத் தரிசிக்க வந்தார். ஸ்ரீ அன்னையைச் சுற்றி ஒரு பொன்னொளி பரவியிருந்ததாகவும் அதைத் தம் புறக்கண்களாலேயே தாம் கண்டதாகவும் அவர் அறிவித்தார்.

பால்பிரண்டன், யோகி ராம்சுரத்குமார், ஜவாகர்லால் நேரு, கவியரசர் தாகூர் எனப் பல பிரமுகர்கள் அன்னையைத் தரிசித்து அவரது தெய்விகப் பேரருளில் மெய்ம்மறந்தார்கள். ஸ்ரீ அரவிந்தரிடம் ஏற்பட்டது போலவே ஸ்ரீ அன்னையிடமும் அபரிமிதமான ஒரு தோற்றப் பொலிவு உண்டாயிற்று. வசீகரமான ஒரு பொன்னொளி அவரைச் சுற்றி எங்கும் தவழ, அவர் ஜொலிக்கும் வானுலக தேவதையாய் மண்ணுலகில் நடமாடினார்.

நாள்தோறும் தன் அருளை நாடுபவர்களுக்காக காலை ஆறேகால் மணிக்கு ஸ்ரீ அன்னை, ஆசிரமத்தின் பால்கனிக்கு வருவார். அவரைத் தரிசிக்கவென்றே கீழே மக்கள் வெள்ளம் கூடியிருக்கும். வார்த்தைகளால் விவரிக்க இயலாத அந்த பால்கனி தரிசனத்தின் மகத்துவம்...

(அடுத்த இதழில் அருள் நிறையும்)

தேவையான பொருட்கள்:



- நல்ல வாசனை வீசும் சோப்பு - 1.
- கோல்டு நிற 'நிட்டட்' துணி - 1.
- மெல்லிய ஸாட்டின் ரிப்பன் - 1 மீட்டர்.
- பசை - ஒட்டுவதற்கு.
- செயற்கைப் பூக்கள் - உங்கள் கற்பனைக்கு ஏற்ப,
- மெல்லிய கம்பி - 1 மீட்டர்

உயர்தரக் குளியல் சோப்பு எல்லா பிரபல மளிகைக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். ரோஜா, மல்லிகை, லாவண்டர், சந்தனம் என உங்கள் ரசனைக்கு ஏற்பத் தேர்ந்தெடுக்கவும். நிட்டட் துணி, ஸாட்டின் ரிப்பன், பசை, பூக்கள், எல்லாமே ஃபேன்ஸி கடைகளில் கிடைக்கும். நிட்டட் துணியானது தங்க நிறத்திலோ, சிவப்பு நிறத்திலோ 'தகதக' என மின்ன வேண்டும்...



செய்முறை

நிட்டட் துணியை, 20 செ.மீ. நீளம், 20 செ.மீ. அகலத்துக்கு சதுரமாக வெட்டிக் கொள்ளவும். அல்லது அதே அளவில் வட்டமாகவும் கத்தரித்துக் கொள்ளலாம்.



★ நிட்டட் துணியின் நடுவில், சோப்பை வைத்து, நிட்டட் துணியைக் கொசுவி, சோப்புக்கு மேல் மெல்லிய கம்பி கொண்டு முறுக்கி விடவும்.

★ முறுக்கிய கம்பியை அப்படியே வளைத்து, கொக்கி போல் செய்து கொள்ளவும்.

வாசனை சோப்பில் வால் ஹேங்கிங்!

இதையே பின்னல் போல முறுக்கி விட்டும் வளைத்துக் கொள்ளலாம்.

★ பிறகு கத்திரிக்கோல் உதவியுடன், நிட்டட் துணியின் மேல்புறம் டிஸைனாக வெட்ட, விசிறி மடிப்பு போல அழகாக இருக்கும்.

★ இரண்டு நிற சாட்டின் ரிப்பன்களை எடுத்து, வெட்டிக் கொண்டு, முறுக்கிய கம்பி வெளியே தெரியாத வண்ணம் அழகாகச் சுற்றி, 'போ' (bow) போட்டுக் கொள்ளவும்.

★ 'போ' (bow) வின் முடிச்சு மீது, அழகாக உட்காரும்விதம், நடுநாயகமாக, பெரிய வண்ணமலரை பசை கொண்டு ஒட்டி விடவும்.



★ இப்போது, அழகிய, கமகமக்கும் வால்ஹாங்கிங் ரெடி!

★ இதை ஏ.ஸி. அறைகளிலும் கார்களிலும் தொங்கவிட்டால், நாளெல்லாம் நறுமணம் வீசிக் கொண்டேயிருக்கும்.

கலை, படங்கள் :

ஜே. பூங்கோதை ஜெயராமன்,
சென்னை - 78.

°ஃப்ளாஸ்கில் டீ, காப்பி போன்ற சூடான பானங்களை வழிய, வழிய ஊற்றி மூடினால், சூடு ரொம்ப நேரம் நிற்காது. பிளாஸ்கில் கால் பங்குக்குச் சற்று குறைவாகவாவது காலி யாக இருந்தால்தான், பானங்கள் அதிக நேரம் சூடாக இருக்கும்.

- கே. ஜெயலட்சுமி,
இந்திரா நகர்.



கிட்டப்பா குழியில் விழுந்தார்!



சீ. கண்ணகி மிட்டூர் தோழி சொன்ன, 'கிட்டக் குழி தோண்டி தூரக் குவி' என்பது போல் நான் படிக்கும் போது எனக்குச் சொல்லிக் கொடுத்த 'கிட்டப்பா குழியில் விழுந்தார்' என்ற வாசகத்தை நினைவில் கொண்டாலும் தூரப் பார்வைக்கு குவி லென்சு என்பது எளிதில் நினைவில் கொள்ளப்படும்.

அதே போல முதல் வகுப்பு முதல் போட்டித் தேர்வுகள் வரை கேட்கப்படும் ஒன்பது கோள்களின் இருப்பிட வரிசையை கீழ்க்கண்ட வாசகம் மூலம் நினைவு படுத்தினால் தவறே செய்ய முடியாது. கோள்களின் அணி வரிசை கேள்விகளில்.

My Very Educational Mother Just Showed Us Nine Plantes.

சூரியன் 1. My - Mercury - புதன், 2. Very - Venus - வெள்ளி, 3. Educa - Earth - பூமி, 4. Mother - Mars - செவ்வாய், 5. Just - Jupiter - வியாழன், 6. Showed - Saturn - சனி, 7. Us - Uranus - யுரேனஸ், 8. Nine - Neptune -நெப்டியூன், 9. Planets - Pluto - புளுட்டோ.

இதை எழுதிப் பார்த்தாலும் அமைப்புடன் வரைந்து பார்த்தாலும் அருகில், தூரத்தில், நடுவில் உள்ள கோள்களின் பெயர்களையும் எழுதிவிடலாம்.

- ஏ. வாராகி, திருவத்திபுரம்.



கணக்கும் வழக்கும்!



பொதுவான கணக்கு:

★ ஒரு பெண் தனக்கு நல்ல கணவன் கிடைக்கும்வரை எதிர்காலத்தைப் பற்றி கவலைப்படுகிறாள்.

★ ஒரு ஆண் தன் எதிர்காலத்தைப் பற்றி கவலைப்படுவதே இல்லை... ஒரு பெண் மனைவி யாகும் வரை...

★ வெற்றியடைந்ததாக எந்த ஆண் பேசப்படுகின்றான் என்றால், அவனது மனைவி செலவு செய்யும் பணத்தை விட அதிகம் சம்பாதிப்பவன்...

★ வெற்றியடைந்ததாகக் கூறப்படும் பெண் யார்? அப்படிப்பட்ட ஆணை, கண்டுபிடிக்க முடிந்தவளே!

★ திருமணமான ஆண்களே திருமணமாகாத ஆணைவிட அதிக காலம் வாழ்ந்து, மடிவதாக மருத்துவக் குறிப்புகள் கூறுகின்றன...

(ஆனால், திருமணமான ஆண்கள் சீக்கிரமே மடிந்துவிட விரும்புவதை எந்த மருத்துவக் குறிப்பும் குறிப்பிடவில்லை...)

★ ஒரு பெண், ஒரு ஆணை திருமணம் செய்து கொள்ளும்போது அவன் மாறி விடுவான் என்று நினைக்கிறாள்.

ஆனால்... அவன் மாறுவது இல்லை.

ஒரு ஆண், ஒரு பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொள்ளும்போது அவள் மாறவே மாட்டாள் என்று நினைக்கிறான்... ஆனால், அவள் மாற்றம் உடனடி நிகழ்வு...

★ எந்த விவாதத்துக்கும் முற்றுப்புள்ளி வைத்து முடிவுரை செய்வது பெண்ணே...

அதன் பிறகு...

அந்த ஆண் வாயை திறந்தால் அது புது விவாதத்திற்கு மட்டுமே!

எளிய காதல் கணக்கு:

புத்திசாலி ஆண் + புத்திசாலி பெண் = ஆழ்ந்த காதல்

புத்திசாலி ஆண் + மந்தபுத்தி பெண் = காதல்

மந்தபுத்தி ஆண் + புத்திசாலி பெண் = திருமணம்

மந்தபுத்தி ஆண் + மந்தபுத்தி பெண் = கர்ப்பம்

எளிய அலுவலகக் கணக்கு:

புத்திசாலி முதலாளி + புத்திசாலி தொழிலாளி = லாபம்

புத்திசாலி முதலாளி + மந்தபுத்தி தொழிலாளி = தயாரிப்பு

மந்தபுத்தி முதலாளி + புத்திசாலி தொழிலாளி = பதவி உயர்வு

மந்தபுத்தி முதலாளி + மந்தபுத்தி தொழிலாளி = ஓவர்டைம்

- புவனேஸ்வரிராஜன், பல்லடம்

SRI

S.S.M. RESIDENCY

A Township with calm and serene Atmosphere

For Senior Citizens and Sickly Disabled



- For the Elite with clean habits
- To enjoy Twilight of life with peace, honour, dignity and security
- Luxurious living with pure vegetarian balanced diet
- Medical block exclusively for sickly / disabled - all age Groups
- Round the clock Medical Care and Nursing
- Care unto the last with love and affection

SRIMATHI SUNDARAVALLI MEMORIAL RESIDENCY

(Managed by SSME Trust, Chennai - 600 044)

Moppedu Road, Alapakkam, New Perungalathur, Chennai - 600 063.

Phone : 044 - 22792003, 22792141

E-mail : ssmeto@dataone.in Website : www.ssmhome.org

உடல் எடை குறைக்க

சுகர் - மூலிகை சிகிச்சை

உடல் எடை குறைக்க: அதிகபட்சமாக வீட்டில் இருந்தால் ஒரு மாதத்தில் 15 கிலோ வரை / இங்கு தங்கினால் 12-நாளில் 10 கிலோ வரை குறைகிறது. உடலில் உள்ள அழுக்குகள், துர்நீர் வெளியேறுவதால் உடல் எடை குறைகிறது. அப்போது அல்சர்,பிரசர், முழங்கால் வலி, தலைவலி, மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் போன்ற மற்ற நோய்களும் தொந்தரவுகளும் இயற்கை முறையில் பாதுகாப்பாக பெருமளவு குணமாகின்றன. பலருக்கு ஒரே வாரத்தில் எடை குறைவது நன்கு தெரியும் இரண்டாம் மாதத்திலிருந்து மேலும் மேலும் எடை குறைவதோடு உடல் அளவும் (SIZE) வேகமாக குறைந்து உடல் நன்கு இறுகும், பலமும் அழகும் அதிகரிக்கும்.

உடலிலுள்ள கொழுப்பு , ஊளைச் சதை போன்றவை நீங்குவதால் பெண்களுக்கு கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு மிகவும் பிரகாசமடையும். ஆண்களுக்கு நேரம், பலம் திறன், உறுதி ஆகியவை நன்கு மேம்பட்டு முன்பு எப்போதும் இல்லாத அளவிற்கு தாம்பத்திய உறவு சிறப்படையும்.

உடலின் இயற்கையான இயக்கத்தின் மூலம் அழுக்குகள் வெளியேற்றப்படுவதால் எவ்வித பின்/பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவதில்லை. ஒரு மாத மருந்து ரூ.1100/- முதல் ஐந்து விலைகளில் கிடைக்கும். போனில் முகவரி தெரிவித்து V.P.P.மூலமாகவும், நேரிலும் மருந்துகளைப் பெறலாம்.

சுகர்: உடல்நிலையைப் பொறுத்து நிறையப் பேருக்கு ஒரு மாதத்திற்குள் நார்மலாகிவிடும் வாய்ப்புள்ளது. பின்பு எமது மூலிகை மருந்துடன் எளிய உணவுமுறையில் வாழ்நாள் முழுவதும் பக்க / பின் விளைவுகளின்றி சுகரை நன்கு கட்டுப்படுத்தலாம். பூரண ஆரோக்கியத்தைத் திரும்பப்பெறலாம்.

எமது மூலிகை மருத்துவத்தில் எந்த தொந்தரவுக்காக சிகிச்சை பெற்றாலும் மொத்த உடல் ஆரோக்கியமே மேம்படும். பசி, தூக்கம் ஒழுங்காகும். அல்சர், கேஸ்ட்ரபுள் போன்றவை நீங்கும். முடி உதிர்வது , முகப்பருக்கள் குணமாகும். இரத்தம் சுத்தமாகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். மேலும் தலைவலி, உடல் வலிகள், வயிற்றுக் கோளாறுகள் குழந்தையின்மை உட்பட, உணவு சாப்பிட்டு நடமாடும் நிலையில் உள்ளவர்களின் எல்லா நோய்களுக்கும்

Dr.M.முத்துக்குமார் B.Sc., DNYS, இயற்கை மருத்துவ இல்லம் (பதிவு). ஸ்ரீ குருகுலம் பள்ளி எதிரில், மூலவாய்க்கால், கரட்டடிபாளையம் (Po), கோபிசெட்டிபாளையம்-638453. ஈரோடு (Dt)

'சட்' எனப் புறங்கையைத் தாக்கிக் கீழே விழுந்தது நூல் கண்டு. திடுக்கிட்டு நிமிர்ந்தாள் மங்கை. எதிரே தையல் மெஷினில் அமர்ந்தபடி அவளை முறைத்தபடி நீலாக்கா. கடை முதலாளி!

''அக்கா...''

''என்னடி அக்கா? எவ்வளவு நேரமா ஒரே ப்ளவுஸுக்கு ஹெம்மிங் பண்றே? தெரியும்டி. எனக்கு எல்லாமே தெரியும். மரியாதையா வேலையை சுறுசுறுப்பா பார்க்கிற வழியைப் பாரு. பகல் கனவுல மிதக்காதே!'' நீலா கடித்துக் குதறினாள். மற்ற பெண்கள் மங்கையையே பார்த்தார்கள். கூசியது. ரோஷத்தில் கண்கலங்கி தளும்பியது. அங்கிருந்து எழுந்து ஓடிவிட வேண்டும் போல் இருந்தது. ஆனால் அது முடியாதே, அம்மா விட மாட்டாளே!

''ஒண்ணு பள்ளிக்கூடத்துக்குப் போ... படி! படிக்க பிடிக்கலியா, நீலாவதிகிட்டே தையல் கத்துக்க. அவ கடைக்குப் போ. சும்மால்லாம் உன்னை வீட்டுல வெச்சுக்க முடியாது'' கண்டிப்பாகச் சொல்லி விட்டாள்.

ஒன்பதாவது ஃபெயில். மங்கைக்கு மீண்டும் படிக்கப் பிடிக்கவில்லை. எல்லாவற்றையும் விட பள்ளிக்குப் போனால் ரங்கனைச் சந்திக்கவே



சிறுகதை

காதல் என்பது...

சாமனி



முடியவில்லை. நீலாவின் 'மகளிர் மட்டும்' தையல் கடைதான் வசதி. ரங்கன் அவள் பார்வையில் படும்படி அடிக்கடி வந்து நின்றான். ஜாடையில் பேசினான். வேடிக்கைக் காட்டினான். மங்கைக்கு அவனை ரொம்பவும் பிடித்திருந்தது. வெட்டுத் துண்டுத் துணிகளை ஒதுக்கி விடும் சாக்கில் விளக்குமாறுடன் வெளியே வந்து நின்று அவனுடன் பேச முடிந்தது. கடிதங்களைப் பரிமாறிக் கொள்ள முடிந்தது. கடிதங்களை ரசிக்க முடிந்தது.

இன்றும் அப்படித்தான். விளக்குமாறுடன் வெளியே வந்தவள் காலடியில், எட்டாய் மடித்த கடிதம் ஒன்றை ஸ்டைலாக விசிறி விட்டுப் போனான் ரங்கன். அவள் குனிந்து எடுப்பதற்குள் நீலா எடுத்துக் கொண்டு விட்டாள். வாசலுக்கு நேரேயிருந்த மங்கையின் ஸ்டூலை கடைக்கு உள்ளே தள்ளிப் போட்டாள். அவள் இடத்திற்கு ரேணுவின் தையல்மெஷின் வந்தது.

அப்போதிலிருந்து நீலாக்கா சிடுசிடுக்கிறாள். மங்கை வியர்த்தாள். ரங்கன் என்ன எழுதியிருப்பான்? வேலையே ஓடவில்லை. அக்கா பார்த்து விட்டாள். கண்கலங்க அமர்ந்திருந்தவளை நீலா திரும்பவும் திட்டினாள். ''போதும்டி... அழுவறதை அப்புறமா வச்சுக்க. இப்ப வேலைய முடி'' அருகில் வந்து தலையில் இலேசாகக் கொட்டி விட்டுச் சென்றாள் நீலாக்கா.

மதியம் ஃடிபன்பாக்ஸைத் திறக்கவே தோணலை. ரங்கனும் வரக் காணோம்.

மங்கைக்கு ஆத்திரமாய் வந்தது.



ஆஹா 50!

இரவில் கண்விழித்துப் படிக்கும் மாணவ மாணவிகள் உடல் சோர்ந்து போய் விடுவார்கள். அதனால் புரோட்டீன் சத்து குறையும். அதைப் போக்க வேர்க் கடலை உருண்டை கொடுத் தால் சோர்வு அடைய மாட் டார்கள். நைட் டியூட்டி வேலைக் குச் செல்பவர்களும் இதனைக் கடைப்பிடிக்கலாம்.

- ஏ.எஸ். யோகானந்தம், கோபி.

''நீலாக்காவுக்கு லவ் பற்றி என்ன தெரியும்? அதுவும் சிறு வயசிலேயே அறுத்தவ. எப்படியாவது ரங்கனைப் பார்த்துப் பேசணும். இங்கேயிருந்தா எதுவும் முடியாது. ரங்கன் கூடப் போயி எங்கேயாவது ஒரு சின்னக் குடிசைல புதுவாழ்க்கையை ஆரம்பிக்கணும். ரங்கன் ஒத்துக்குமா? வருமா? என்ன ஆனாலும் நாளைக்கு இங்க வரக் கூடாது. ஏதாவது சாக்குச் சொல்லி வீட்டிலேயே இருந்திடணும்'' மனதில் உறுதி தோன்ற அமைதியானாள். 'விறுவிறு' என மற்ற ப்ளவுஸ் வேலைகளையும் முடித்தாள்.

இரவு ஏழு மணி போல் ஒவ்வொருவராகக் கிளம்பிப் போனார்கள். அவர்கள் வீடெல்லாம் பக்கம்தான். மங்கையால் போக முடியாது. அவள் வீடு நீலா வீட்டுப் பக்கம். ஆக, நீலாவோடுதான் போக வேண்டும். வர வேண்டும். அவள் இப்போதைக்கு எழுந்திருப்பதாக இல்லை.

''மங்கை, ஆயா இருக்கா பாரு?''

மங்கை எழுந்து பார்ப்பதற்குள் குரல் கேட்டது. ஆயாம்மாதான்.

''என்னா நீலா கௌம்பலே?''

''ம். போகணும். இதோ இத முடிச்சிட்டு. டீயும் பஜ்ஜியும் வாங்கியாங்களேன் ஆயாம்மா.''

''எனக்கு வேண்டாம்'' என்றாள் மங்கை .

''போதும். ரோசமெல்லாம் பார்த்தாச்சு. குடி.'' நீலா அதட்டினாள்.

மங்கை மௌனமாகக் குடித்தாள். சூடான டீயும், பஜ்ஜியும் கொஞ்சம் தெம்பு வந்தது. ஓரம் மடித்து 'கடகட' என அடித்துக் கொண்டே நீலா கேட்டாள்.

''கோவமாடி?''

''..................''

''பரவால்லே. அதுக்காக உன்ன தண்ணி தெளிச்சா வுட்ற முடியும்? யாரவன்?''

''................''

''சொல்றீ. யார் அது?''

''ர...ங்கன்...''

''என்ன பண்றான்? வீடு எங்கே? எதுனா தெரியுமா உனக்கு?''

''ஏதோ படிக்கிறதா சொன்னான். வீடு இங்கேல்ல. கரூர் பக்கத்திலயாம்.''

''ம். எத்தனை நாளா பழக்கம்?''

''ரெண்டு, மூணு மாசமா?''

''ஆமா. படிக்கிற நாயி ஏண்டி இங்கியே சுத்திச் சுத்தி வருது?''

''.................''

''எப்படி? காதல் ரொம்ப முத்திப் போச்சோ..? எல்லாத்தையும் விட்டுட்டு அவங்கூட போயிடறாப்பல ப்ளானா?''

'ஐயோ! இவ என்னா மனசப் படிச்சாப்பில சொல்றாளே' மங்கை தலை குனிந்து அமர்ந்திருந்தாள்.

''ஆமா. ஓடிப் போயி குடித்தனம் பண்ண வக்கு இருக்கா அந்த நாய்க்கு?

மூட்டை தூக்கிப் பொழைக்கறதெல்லாம் சினிமாவுல. சொகுசா அலையறவனால முடியுமா? நெனைச்சுப் பார்த்தியா?''

''..................''

''என்னைப் பத்தி என்னாடி தெரியும் உனக்கு?'' நீலா திடீரெனக் கேட்டாள்.

''என்னடி முழிக்கறே? 'மகளிர் மட்டும்' கடை முதலாளி. நல்லா சம்பாதிக்கிறா. என்ன சிறு வயசிலே அறுத்திட்டா. பாவம். இப்படின்னுதானே?''

''யாருக்கும் தெரியாத நெசத்தை இப்பச் சொல்றேன். கேட்டுக்க. நா அறுத்தவ இல்லே. வேணும்னுதான் இந்த வேஷம் போட்டுக்கிட்டேன். ஏன் தெரியுமா? உன்னைப் போல பதினாலு வயசிலேயே ஒருத்தன் கூட ஓடிப் போயிட்டேன். இப்படித்தான் அவனும் கடுதாசியா எழுதினான். எந்த யோசனையும் செய்யலே. என் நகையெல்லாம் வித்துத் தின்னுட்டு அம்போன்னு விட்டுட்டு ஓடிப் போயிட்டான். உனக்காவது அம்மா அப்பா இருக்காங்க. நா மாமா வீட்டிலேதான் வளர்ந்தேன். அம்மாயியும் செத்துப் போச்சு.

''எந்த மூஞ்சிய வெச்சிக்கிட்டுத் திரும்பி அங்கே போக? தூரத்துச் சொந்தமா ஒரு அத்தை. அது கிட்டப் போனேன். படாதபாடு படுத்திச்சு. அதுகிட்டதான் தையல் படிச்சேன். ஒரு கிழவனுக்கு இரண்டாம்தாரமா என்னைக் கட்டி வைக்கப் பார்த்தாங்க. கொஞ்சம் காசு எடுத்திட்டு ஓடினேன். எங்கெங்கேயோ அலைஞ்சு திரிஞ்சு கடைசிலே இங்கே வந்துட்டேன்.''

''பதினாலு வயசெல்லாம் பாதுகாப்போட இருக்க வேண்டிய வயசு. அப்போ அவசரப்பட்டுட்டு, இப்ப வாழ வேண்டிய வயசுலே நிர்க்கதியாய் நிக்கிறேன்.''

நீலா குரல் தழுதழுத்தது. மங்கை சிலையாகச் சமைந்திருந்தாள்.

''கழுத்திலே சரடிருந்தா புருசன் எங்கேம்பாங்க? ஓடிப் போயிட்டான்னா எளக்காரமா பார்ப்பாங்க. அதான் அறுத்துட்டு நிக்கிறேன். நா ஸ்திரமாவ முப்பத்தைஞ்சு வயசாயிடுச்சுடி. எத்தினி பேரிட்ட இருந்து என்ன காப்பாத்திக்க வேண்டியிருந்தது தெரியுமா? வாழ்க்கையே தொலைஞ்சு போச்சுடி.''

''இதையெல்லாம் ஏன் சொன்னேன் தெரியுமா? நீ ஏமாந்துடக் கூடாதுன்னுதான். நம்பாதடி. இது காதல்னு நினைச்சியா? இந்த வயசுலே வர சும்மா ஒரு கவர்ச்சி. அம்புட்டுதான். இத ஜெயிச்சு வந்துட்டேன்னு வையி. எங்கேயோ போயிடுவே. அவ்ளோ சாதிக்கலாம். உன் இருபது வயசுக்குள்ளே தையல் நல்லா பிடிபட்டுடும். உங் கால்லே நிக்கலாம். நல்லது கெட்டது புரியும். பெரிய எடத்திலேருந்து கூட மாப்பிள்ளை வரும். யோசிச்சுக்கோ.''

மங்கை பேசவில்லை. முதன் முதலாக வாழ்க்கையைப் பற்றி பயம் வந்தது. நீலா வேலையை முடித்து எழுந்தாள்.

''வா. போகலாம்.''

''அக்கா...''

''என்னடி?''

''எனக்கு மிஷின் அடிக்கவும் சொல்லித்தரியாக்கா?''

நீலா சந்தோஷத்தோடு மங்கையை அணைத்துக் கொண்டாள். ●

ஊதுபத்தி, சாம்பிராணி போன்ற வாசனைப் பொருட்களை கொசுவுக்கான லிக்விடேட்டர் போல் தயாரித்தால் வீடே மணக்குமே! வேண்டும் போது பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். தயாரிப்பாளர்கள் இதைக் கவனிப்பார்களா?

– கவிதா நாகராஜன்,
ஸ்ரீரங்கம்.





இளம் பஞ்சபாண்டவர்கள் யார்...?

பஞ்ச ரத்தினங்கள் : பவளம், நீலம், மரகதம், மாணிக்கம், முத்து முதலியன

பஞ்சலோகங்கள் : பொன், வெள்ளி, செம்பு, இரும்பு, ஈயம்.

பஞ்ச தருக்கள் : அரிசிச் சந்தனம், கற்பகத்தரு, சந்தனம், பாரிஜாதம், மந்தாரம்.

பஞ்ச பட்சிகள் : வல்லாறு, ஆந்தை, கோழி, காகம், மயில்.

பஞ்சதிரவியங்கள் : ஏலம், லவங்கம், அதிமதுரம், கோஷ்டகம், சண்பகமொட்டு என்பன.

இளம் பஞ்சபாண்டவர்களின் பெயர்கள் :

பஞ்சபாண்டவர்களுக்குத் திரௌபதியிடம் பிறந்த புதல்வர்களே இளம் பஞ்சபாண்டவர்கள்.

1. தருமனின் புதல்வன் - பிரதிவிந்தன்
2. பீமனின் புதல்வன் - சுருதசோமன்
3. அருச்சுனனின் புதல்வன் சுருதகீர்த்தி
4. நகுலனின் புதல்வன் - சதாநீகன்
5. சகாதேவனின் புதல்வன் - சுருத சேனன்.

தொகுப்பு : எஸ். மேகலா, சென்னை.



ஆஹா 50!

பூரி உப்பலாக, அமுங்காமல் அப்படியே இருக்க வேண்டுமானால், கோதுமை மாவுடன் ஒரு ஸ்பூன் கார்ன்ஃப்ளார், ஒரு ஸ்பூன் ரவை, ஒரு சிட்டிகை சர்க்கரை சேர்த்து வழக்கம் போல உப்பும் சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசைய வேண்டும்.

- பூரணி விஜய்குமார், காகிதபுரம்.

ஆல்பம்

என் செல்லமே!



தாத்தா : ராஜகோபாலன்
பாட்டி : விஜயலக்ஷ்மி
பேத்தி : விபா



தாத்தா : கோதண்டராமன்
பாட்டி : கே. லக்ஷ்மி
பேத்தி : லத்திகா (எ) அபிதகுஞ்சாம்பாள்



தாத்தா : டி.எம். திருமலை
பாட்டி : டி.எம். வைதேகி
பேரன்கள் : ஹரி, விஷ்ணு



தாத்தா : எஸ். சேஷன்
பாட்டி : விஜயலட்சுமி சேஷன்





தாத்தா : ஆர். ராஜகோபாலன்
பாட்டி : லட்சுமி
பேரன்கள் : ஆதித்யா எம். ஆத்ரேயா
அச்யுதா எம். ஆத்ரேயா

வாழ்க்கையில் நம் எல்லோருக்குமே, எப்போதும், ஏதேனும் தேவைகள் இருந்து கொண்டேயிருக்கும். எண்ணிய எண்ணங்கள் எளிதில் ஈடேற எளிய சில வழிபாடுகள் உள்ளன. அவற்றில் மிகவும் சுலபமானது, ஆண்டவனுக்கு மாலை சாற்றி வழிபடுதல். சூடிக்கொடுத்த சுடர்க்கொடியாகிய ஆண்டாள், பூமாலையும், பாமாலையும் சாற்றி மாலவனாம் திருமாலைத் திருமணம் செய்து கொண்டாள்.



துளசி மாலை :

'ப்ருந்தா' என்ற பெயருள்ள துளஸி, திருமாலுக்கு மிகவும் உகந்தது. துளசி மாலைகளை, புதன் கிழமையில், விஷ்ணு கோயிலில் திருமாலுக்குச் சாற்ற லாம். புரட்டாசி சனிக்கிழமை யிலும், மற்ற மாத சனிக் கிழமை களிலும், ஸ்ரீனிவாசருக்குச் சாற்ற லாம்.

முல்லை மலர் மாலை :

சிவபிரானுக்கு, முல்லைவன நாதர் என்ற பெயருண்டு. முல்லை மலர் மாலையை சிவ லிங்கத்துக்குச் சாற்றினால் தீராத வினைகள் தீரும். தாழம்பூ தவிர மற்ற எல்லா மலர் மாலைகளும் பரமேஸ்வரனுக்கு ப்ரீதியானதே!

மல்லிகை மாலை :

தூய வெண்ணிறமுள்ள, மல் லிகை மலர்களை நெருக்க மாகக் கட்டி, மாலைகளாக்கி, கலை மகளாம் ஸரஸ்வதி தேவிக்குச்

எண்ணியவை ஈடேற எளிய வழிகள்...

சாற்றினால், கல்வி, கேள்விகளில் சிறந்து விளங்கலாம். வெண் தாமரை மலர்களையும், மாலைகளாகச் சமர்ப்பிக்கலாம்.

அரளி மாலை :

அரளிப் பூக்களில், ஒரு பிரத்யேக மணம் இருக்கும். இதனை மாலைகளாகத் தொடுத்து, ஸ்ரீ துர்கையம்மனுக்கு, செவ்வாய்க்கிழமைகளில் சாற்றலாம். சாமந்தி மாலை, எலுமிச்சம் பழ மாலையும் துர்க்கைக்கு பிடித்தவைகளே. வெள்ளிக் கிழமைகளில், ரோஜா, சாமந்தி, மல்லிகை என எல்லா மலர்களுமே சாற்றலாம். ஸ்ரீ துர்கையம்மனின் திருவருள் கிடைக்கும்.

தாமரை மாலை :

தாமரைச் செல்வி, மகாலக்ஷ்மிக்கு மிகவும் பிடித்தமானது செந்தாமரை மலர்களை மாலையாக்கி சுக்ர வாரத்தில் சாற்றினால் சுபிட்சத்தைத் தரும். மற்ற எல்லா மலர் மாலைகளும், வில்வமும் திருமகளுக்குப் பிடித்தமானவையே.

ஏலக்காய் மாலை :

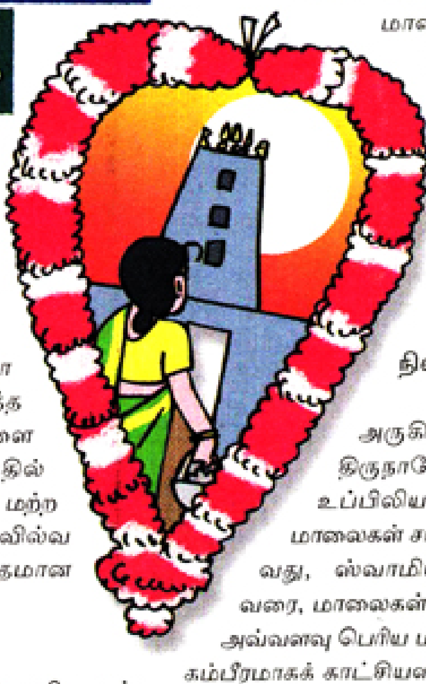
ஸ்ரீ லக்ஷ்மிஹயக்ரீவருக்கு, வியாழக்கிழமைகளில், ஏலக்காய் மாலை சாற்றிட, கல்வியில், கலைகளில் மிக உயர்ந்த ஸ்தானம் கிடைக்கும்.

எருக்க மாலை:

விநாயகருக்குப் பிடித்தமானது எருக்கம்பூ மாலை. சிலர் தேங்காய் மாலையும் சாற்றி வழிபடுகின்றனர். ஒரே அளவுள்ள 11 தேங்காய்களை, நல்ல கெட்டியான கயிற்றில் கட்டி, ஆனைமுகத்தோனுக்கு சாற்றினால், எண்ணியது நிறைவேறும்.

வாழைப்பழ மாலை :

ஆஞ்சநேய ஸ்வாமிக்கு, ஏதேனும் விருப்பம் நிறைவேற, வாழைப்பழ மாலை சாற்றலாம். வடை மாலை சாற்றினால், ராகு, சனீஸ்வர ப்ரீதியாகி, அனுமனின் அருள் கிடைக்கும். அதுவும், வியாழன், ஞாயிறு மிகவும் விசேஷமானது. சிலர் எலுமிச்ச மாலையும் சாற்றுகின்றனர். வெற்றிலை மாலை வெற்றி தரும். துளசி மாலை விசேஷமானது. ஸ்ரீ குருவாயூர் கிருஷ்ணனுக்கு துளஸி மாலை சாற்றி, நெய்தீபம் ஏற்றினால் சந்தான பாக்கியம் கிடைக்கும்.



நிலமாலை :

கும்பகோணம் அருகில் உள்ள, திருநாகேஸ்வரத்தில், ஸ்ரீ உப்பிலியப்பனுக்கு, நில மாலைகள் சாற்றுவார்கள். அதாவது, ஸ்வாமியின் திருவடிகள் வரை, மாலைகள் நீண்டு அமையும். அவ்வளவு பெரிய மாலையில் ஸ்வாமி கம்பீரமாகக் காட்சியளிப்பார்.

- வசந்தா வேணுகோபால்
டிரஸ்ட்புரம்.

காட்டுக்குள்ளே பௌர்ணமி!

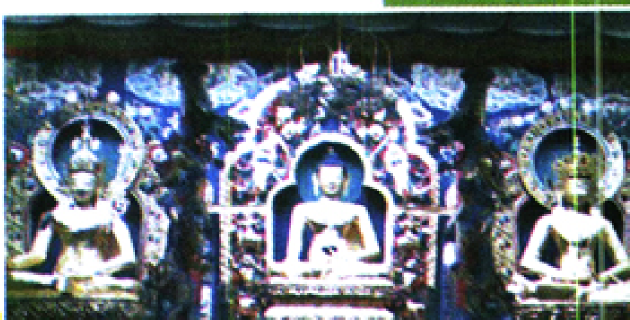


கூர்க் என அழைக்கப்படும் குடகு மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த பெண்கள்தான் இந்தியாவிலேயே அழகான பெண்கள் எனக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். ஆனால், கூர்க் மாவட்டமே இயற்கை அழகுகள் கொட்டிக் கிடக்கும் அழகு ஊர்தான் என்பது அங்கு போன பிறகுதான் தெரிந்தது. மடிக்கேரி என்ற கன்னடப் பெயர் ஆங்கிலேயர்களால் மெர்க்காரா (அவர்கள் வாயில் நுழையாததால்) என்று அழைக்கப்பட்ட நகரமே கூர்க்கின் தலைநகரம்.

இந்த முறை நாங்கள் தங்க, வெப்சைட் மூலம் 'ஹோம் ஸ்டே' எனப்படும் வீட்டிலேயே தங்கும் ஏற்பாட்டினைச் செய்தோம்.

கூர்க்கில் இதுபோல் பற்பல வீட்டினர் விருந்தோம்பலில் ஈடுபட்டுள்ளனர் என்பது பின்னர் தெரியவந்தது. அதன்படி அவர்கள் இருக்கும் வீட்டிலேயே (பெரிய வீடாக இருப்பதால்) நமக்குத் தேவையான ரூம்களைத் தருகிறார்கள். அவர்கள் வழக்கமான பாரம்பரிய உணவுகளை நமக்கு அன்புடன் தயாரித்துத் தருகிறார்கள். சுற்றிலும் பச்சைப் பசேலென பலவித பூச்செடிகள், மரங்கள், வாழை, தென்னை, மா, கொய்யா என விதவிதமான மரங்கள். எங்கு பார்த்தாலும் காப்பிச் செடிகள்.

ஒவ்வொரு குடும்பத்துக்கும் சுமார் 25 - 30 ஏக்கர் எஸ்டேட்டுகள் உள்ளன. சுற்றி வர பண்ணைகள், நடுவில் வீடு. தேவையான காய்கறிகள், கீரைகள், தானியங்கள் பயிர் செய்து, அவற்றையே சமைத்துக்கொடுக்கிறார்கள்.



தினமும் செடியில் பறித்த கீரைகள், காய்கள், எஸ்டேட்டில் விளையும் காப்பிக் கொட்டை, அவர்கள் வளர்க்கும் பசுவின் பால், தேன் கூட்டிலிருந்து எடுக்கப்படும் தேன் என்று எல்லாமே தூய்மையாக, முதல்தரமாக உள்ளன.

நாங்கள் தங்கியிருந்த வீடு, அடர்ந்த காட்டின் நடுவில்; சுற்றிவர காப்பி, ரப்பர், மூங்கில் தோட்டங்கள். அதன் சொந்தக்காரர் பிட்டப்பா; அவர் மனைவி சாக்கஷி.





மிகவும் அருமையான தம்பதியினர். அவர்கள் பிள்ளைகள் பெங்களூரில் படிப்பதால் இரண்டு நாய்களைத் துணைக்கு வைத்துக்கொண்டு தனியாகத்தான் இருக்கின்றனர். பாதுகாப்புக்குத் துப்பாக்கி வைத்திருக்கிறார்கள். காட்டின் நடுவில் தங்குவது புது அனுபவமாக இருந்தது. வீடு முழுவதும் பழைய கால பித்தளை, காப்பர், கலைப் பொருட்கள்.

முதல் நாள் காவேரி நதியின் பிறந்த வீடான தலைக்காவேரி சென்றோம். நாங்கள் தங்கிய இடத்திலிருந்து 35 கி.மீட்டர் தூரம். அருமையான பிரயாணம். நல்ல மழை. என்ன ஆச்சர்யம்! இவ்வளவு பெரிய நதி, ஆரம்பத்தில் மலையருகில் சொட்டுச் சொட்டாக ஆரம்பிக்கிறது. அங்கேயே சிறிய கோயில் அமைத்து காவேரி அம்மனை வழிபடுகிறார்கள். பூசாரி ஒருவரும் இருக்கிறார். சொட்டாக ஆரம்பித்த காவேரி சதுரமான குளத்தில் தேங்கி, பிறகு கோமுக் என்னும் பசுவின் வாய் வழியாக வரும்படி அமைத்திருக்கிறார்கள். நீரைத் தலையில் தெளித்துக்கொண்டு கிளம்பினோம். (அங்கு நீராட அனுமதியில்லை).

தலைக்காவேரியிலிருந்து 8 கி.மீட்டர் தூரத்தில் 3 நதிகள் சங்கமமாகும் இடம் பாகமங்களா. அங்குதான் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். மழையில் ஓர் அற்புத அனு



விசேஷம் என்று சொன்ன தால் அதைப் பார்த்தோம். 'ஜக, ஜக' என்று ஜொலித் தது. புராணகால கலைப் பொருட்கள், திபெத்திய மணி, சுவர்கள் முழுவதும் புத்தபகவானின் பிறப்பு, வளர்ப்பு ஓவியங்கள் என கொள்ளை அழகுடன் மிளிர்ந்தது.

நடுவில் புத்தர். இரண்டு புறமும் ஆணும் பெண்ணுமாக பிரம்மாண்ட தங்கமுலாம் பூசப்பட்ட சிலைகள், திருவுருவங்கள் வைக்கப்பட்டிருந்தன. எதிர்ப்புறத்தில் சுமார் ஆயிரம் பேர் உட்கார்ந்து பிரார்த்தனை செய்யக் கூடிய அரங்கம். நாங்கள் சென்றபொழுது 600 பேர் ஒரே சமயத்தில் அமர்ந்திருந்தனர். அவர்களுக்கு முன்னால் கணக்குப் பிள்ளை மேஜை என்று சொல்வோமே, அதே போல் சிறிய அளவு மேஜை. ஒவ்வொருவர் கையிலும் ஓலைச் சுவடி போல் 10, 15 பக்கங்கள் கொண்ட சுவடி. சிலர் அருகில் சங்கு, சிலருக்கு அருகில் பிரம்மாண்ட மணி. சிலருக்கு அருகில் ஜிங், ஜிங் என்று ஒலி வரும் ஜால்ரா.

600 பேரும் ஒரே சமயத்தில் ஒரே குரலில் புத்த மந்திரங்களை மணி அடித்துக்கொண்டே சொன்னது, நமது வேத பாட சாலையை நினைவுபடுத்தியது.

நம்மூர் கோயில்களைப் போலவே கோயில் மணி, ஊதுபத்தி, கோலங்கள், உண்டியல், பூ மாலைகள், பிரார்த்தனை எல்லாம் இருந்தன. ஆனால் இங்கிருந்த சுத்தமும், அமைதியும், ஓர் வார்த்தைகூட பேசாத பக்தர்களைப் பார்க்கும்பொழுது நாமும் நம் கோயில்களில் இதைக் கடைப்பிடித்தால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும் எனத் தோன்றியது.

ஏதோ ஓர் கலைக்கூடத்திலிருந்து, கனவு உலகத்திலிருந்து திரும்ப வந்தது போல் இருந்தது.

பவம். அங்கும் சிவன், விஷ்ணு, கார்த்திகேயன், விநாயகர் சன்னதிகள் கொண்ட கோயில் உள்ளது. இந்தக் காவேரிதான் போகப் போக அகண்ட காவேரியாகிறது.

அங்கெல்லாம் ஐந்து மணிக்கே இருட்ட ஆரம்பித்துவிடுகிறது. விடுதி திரும்பினோம். வெளியில் அமர்ந்து இயற்கைக் காட்சிகளை ரசித்தோம். எவ்வளவு அழகான, அமைதியான இடம்! கடவுளின் படைப்பை எண்ணி ஆச்சர்யப்பட்டோம். நாங்கள் போன நாள் பௌர்ணமி. அடர்ந்த காட்டு மரங்களின் நடுவில் சந்திரன் உதயமானது கண்கொள்ளாக்காட்சி.

மறுநாள், எட்டு கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் உள்ள 'அப்பே' நீர்வீழ்ச்சி பார்த்தோம். கிட்டத்தட்ட குற்றாலம் போல் உள்ளது. ஆனால் சுற்றிவர அடர்ந்த காடுகள் இருந்ததால் மிக, மிக அழகாகக் காணப்பட்டது. தேனிலவுக்கு ஏற்ற இடம்.

மறுநாள் மடிக்கேரியிலிருந்து 32 கிலோ மீட்டர் தொலைவில் உள்ள குஷால் நகர் போனோம். அது ஓர் அழகான திபெத்தியர்கள் காம்ப்.

என்ன ஆச்சர்யம்! திபெத்துக்குள் நுழைந்த மாதிரியே இருந்தது. வழி முழுவதும் காவி வஸ்திரம், மஞ்சள் சட்டையுடன் திபெத்தியர்கள்.

அவர்களது பொற்கோயில் மிகவும்

- மாலதி நாராயண், சென்னை.


சௌபாக்யா
www.sowbaghya.com
சித்திரையே வருக...
சௌபாக்ய(ம்) தருக...
Introducing EASYCOOK
Introducing Annam
சௌபாக்யா அறிமுகப்படுத்துகிறது விசில் சத்தம் இல்லாத சமைப்பதற்கான இரண்டு எளிய வழிகள்,
Annam & EASYCOOK மின்சார குக்கர். இது நன்றாக சமைப்பதுடன் சூடாகவும் வைத்திருக்கும்.
இது சமைப்பதற்கு புத்திசாலித்தனமானது அல்லவா!
110V available for USA & CANADA
Sakthi
Shree
Swathi
TILTING GRINDER
rhea
SOWBAGHYA®
AN ISO 9001:2000 CERTIFIED COMPANY
32A North Usman Road, T-Nagar, Chennai - 600 017.
Ph: 044-2834 1760 / 2834 2908 | Fax: 044 42023926.
15 Hastinapuram Main Road, Chrompet, Chennai - 600 044
Ph: 044-2223 4420 | grind@sowbaghya.com
314 Perundurai Road Erode - 638 011 | Ph: 0424 2260245 / 2269965
1254 Mettur Road (E.V.N Road) Erode - 638 011 | Ph: 2224499
*conditions apply
DUBAI – M/s Hadi Enterprises, PO BOX no: 5833, Dubai. Ph: 00971 4 3470310 | MALAYSIA – M/s Ajuntha Textiles, SDN.. BHD. No, 20 22 24 26, Jalan Tengku Kelana, 41000 Klang, Selangor. Ph: 0060 3 33717571 | SRI LANKA – M/s Good Value Distributors (Easwaran Brothers), 267 Sea Street, Colombo -1, SriLanka. Ph: 0094 11 2435842 | US – M/s Janaki Foods, 939 Lee St, Elk Grove, IL 60007, USA. Ph: 001 847 525 0768

ஜிலு ஜிலு வீடு!



வெயில் நாட்களில் ஈரத்துணிகளை வீட்டின் உட்புறத்திலேயே கொடி கட்டி உலர்த்தலாம். வீடு ஜிலுஜிலுவென்று இருப்பதுடன், துணியும் வெளுத்துப் போகாது.

– என். விஜயலெட்சுமி, தபோவனம்.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

மிக்ஸி, கிரைண்டர், அயர்ன் பாக்ஸ், டேபிள் ஃபேன் போன்ற மின்சார உபகரணங்களின் பிளக்கை ஸ்விட்ச் போர்டிலிருந்து கழற்றியே வையுங்கள். குட்டிக் குழந்தைகள் இருக்கும் இடத்தில் விபத்துக்களைத் தவிர்க்கலாம்.

– ராதா மோகன், சென்னை – 4.

புதியதாக வீடு கட்டியிருப்பவர்கள் தரையில் சிலிண்டரை வைத்து இழுப்பதால் தரைவீணாகும். கீழ் வீட்டில் இருப்பவர்களுக்கும் தொந்தரவு. சிலிண்டர் அடியில் வேண்டாத பழைய துணியை கட்டி வைத்து இழுத்தால் சப்தமும் கேட்காது, தரையும் வீணாகாது.

– பி. சூடாமணி, வடபழனி

வடை, போண்டா, பஜ்ஜி பொரிக்கும் போது சிறிது உப்பு போட்டால் அதிக எண்ணெய் குடிக்காது. கொலஸ்டிராலும் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

– எஸ். சந்திரமுகி, ஈரோடு.

சாதம் செய்யும்போது வரும் கொதி கஞ்சியில் ஒரு கரண்டி நெய்யை விட்டுச் சாப்பிட்டால் வயிற்று வலி குறையும்.

-தீப்தாஹரிணி, கோவை.

காலையில் எழுந்தவுடன் காப்பி டிகாக்ஷனுக்கு வைக்கும் சுடுநீரில் ஒரு கப் எடுத்து அதில் டூத் பிரஷ்களை ஊறவைத்தால் அதிலுள்ள கிருமிகள் அழிந்துவிடும். வாட்டர் ஹீட்டர் இருந்தால் அதன் வெந்நீரிலும் ஊறவைக்கலாம்.

– எஸ். ஜெயஸ்ரீ, வில்லிவாக்கம்.

எந்த ஒரு விண்ணப்பத்துடனும் நம் ஃபோட்டோவை இணைத்து அனுப்பும் பொழுது, ஃபோட்டோவின் பின்புறம் பெயர், முகவரி ஆகியவற்றை எழுதி அனுப்பவும். ஒரு வேளை ஃபோட்டோ சரியாக ஒட்டப்படாமல் கீழே விழுந்து விட்டால், மீண்டும் இணைப்பதற்கு உதவியாக இருக்கும்.

– உமா ஹைமாவதி ராமன், மதுரை.

ஒரு கரி நாள்

ஸ்ரீவித்யா சுரேஷ்

டீ.வி.யின் முன் உட்கார்ந்து மெய் மறந்து சீரியலைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள் சுமதி.

''திடீரென டீ.வி.யில் நிகழ்ச்சி வரவில்லை. ஐயோ, என்ன ஆச்சு?'' பதறியபடி சேனலை அவசர அவசரமாக மாற்றினாள். எந்தச் சேனலிலும் நிகழ்ச்சிகள் வரவில்லை.

''ஏய், கமலா! அந்த கேபிள் கடன்காரனுக்குச் சீக்கிரமாக ஃபோன் செய்டி. முக்கியமான கட்டத்தில் திடீரென ஏதோ நோண்ட ஆரம்பிச்சுட்டான் படுபாவி'' எரிச்சலுடன் திட்டினாள்.

கமலா அவசர அவசரமாகக் கேபிள் ஆபரேட்டருக்கு ஃபோன் செய்தாள்.

''ஹலோ, மேடம்! எங்களுக்கு எந்த சிக்னலும் கிடைக்கலை. பார்த்துக் கிட்டிருக்கோம். சீக்கிரம் சரியாகி விடும்'' என்றார் கேபிள் ஆபரேட்டர்.

''நாசமாய்ப் போக'' எனச் சபித்துவிட்டு, தாம்பரத்திலிருக்கும் தங்கைக்கு ஃபோன் செய்தாள்.

''ஹலோ கலாவா? நான் அக்கா பேசறேன்டி. அங்கே உன் வீட்டில் டீ.வி. தெரிகிறதா?'' என்றாள்.

''இல்லை அக்கா. அரை மணி நேரமா ஒண்ணும் வரலை. அங்கே வருதா? சீரியல் என்ன ஆச்சோ? நானே யாருக்காவது ஃபோன் செய்யணும்னு இருந்தேன்'' என்றாள் கலா.

மறுபடியும் டெலிஃபோனைத் தட்டி,

''ஹலோ சரளாவா? நான் அம்மா பேசறேன்டி'' என்றாள் சுமதி.

''என்னம்மா இந்த நேரத்திலே?'' பதற்றத்துடன் கேட்டாள் சரளா.

''ஒண்ணுமில்லை. இங்கே டீ.வி.யில் ஒரு மணி நேரமாக நிகழ்ச்சிகள் எதுவும் வரலை. அங்கே மும்பையில் டீ.வி.யில் நிகழ்ச்சி வருதா?''

''ஒரு நிமிஷம் இரும்மா''



எனக் கூறி டீ.வி.யைப் பார்த்துவிட்டு, திரும்பி வந்து, ''அம்மா இங்கேயும் ஒரு நிகழ்ச்சியும் வரலை. ஐயோ, போகோ சேனல் வரலை. அதைப் பார்த்துக்கிட்டுத்தான் உன் பேத்தி சாப்பிடுவாள். ஐயோ, என்ன செய்வேனோ?'' சரளாவும் புலம்ப ஆரம்பித்தாள்.

''சரி, சரி, நீயும் புலம்பாதேடி. உனக்குக் கிடைத்தால் உடனே எனக்கு ஃபோன் செய்'' என்றாள் சுமதி.

சுமதியின் காலனியில் இருந்த பெண்கள் எல்லோரும் கூடி ஒருவருக்கொருவர் புலம்ப ஆரம்பித்தார்கள்.

பத்திரிகை அலுவலகங்களுக்கு ஃபோன் வந்த வண்ணம் இருந்தன. அவர்களும் டீ.வி. நிறுவனங்களின் திடீர் இருட்டடிப்புக்குக் காரணம் தெரியாமல் விழித்தார்கள்.

தகவல் ஒலிபரப்பு அமைச்சருக்கு இடைவிடாது டெலிஃபோன் வந்த வண்ணம் இருந்தன. அமைச்சர் நடப்பது அறியாமல் பதில் கூற முடியாமல் விழித்தார்.

முதல்வரின் ஃபோன் வேலை செய்யவில்லை. அதனால் நாட்டில் நடக்கும் பயங்கரக் குழப்பம் எதுவும் தெரியாமல் மாமல்லபுரத்தில் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டிருந்தார்.

லோக் சபாவில் உறுப்பினர்களின் கேள்விக்கணைகளுக்குப் பதில் கூற முடியாமல் அமைச்சர் தடுமாறினார். கூச்சல் குழப்பத்தால் லோக் சபா ஒத்தி வைக்கப்பட்டது.

நாடே ஸ்தம்பித்தது.

அபார்ட்மெண்ட்டில் குடியிருந்தவர்கள் மொட்டை மாடியில் கூடிக் கூட்டுப் பிரார்த்தனை செய்யத் தொடங்கினார்கள்.

பெருமாள் கோயில், சிவன் கோயில், அம்மன் கோயில் என எல்லா கோயில்களிலும் ஒரே கூட்டம். கோயிலின் வாசலில் தேங்காய், பழம் விற்றுக் கொண்டிருந்தவர்களுக்கு ஜாக்பாட் அடித்தது.



ஸ்ரீவைகுண்டத்தில் அனந்தசயனத்தி லிருந்த திருமால், ''நாராயணா, நாராயணா'' என நாரதர் குரல் கேட்டு எழுந்தார். ''என்ன நாரதரே? என்ன சேதி?''

''பிரபோ, சற்று பூலோகத்தைப் பாருங் கள்.''

''என்ன நாரதரே, எல்லா கோயிலிலும் ஒரே கூட்டம்? என்ன மக்களுக்கு திடீர் பக்தி?'' என்றார்.

அப்பொழுது திருமகள் அவசர அவசரமாக திருமாலை நோக்கி வந்தார்.

''தேவி! ஏன் இவ்வளவு பதற்றத் துடன் வருகிறாய்? என்ன விஷயம்?'' என்றார்.

''சுவாமி, உங்களுக்குத் தெரியாதது ஒன்றுமில்லை. ஏன் இப்படி கண்ணா மூஞ்சி விளையாட்டு விளையாடி வதைக் கிறீர்கள்?'' என்றார்.

''தேவி, நீ என்ன சொல்கிறாய்? எனக்கு ஒன்றும் புரியவில்லையே!''

''விளையாடாதீர்கள் ஸ்வாமி. டீ.வி. யில் நிகழ்ச்சிகள் வரலை. அதைப் பார்க் காமல் எனக்குப் பித்து பிடித்த மாதிரி இருக்கிறது.''

''என்ன தேவி சொல்கிறாய்? நீ டீ.வி. பார்க்கிறாயா? அதுவும் பூலோகத்தில் ஒளிபரப்பாகும் டீ.வி.யா?''

''வேறு என்ன செய்வது? எனக்கும் பொழுது போக வேண்டாமா?''

''சரி சரி வருத்தப்படாதே. எல்லாம் சரியாகிவிடும்'' என்றார் திருமால்.

கோயிலில் சாமி தரிசனத்துக்காக வரிசையில் நின்று கொண்டிருந்த சுமதியின் செல்ஃபோன் கூவி அழைத்தது.

''ஹலோ அம்மா, டீ.வி. சரியாயிருச்சே! எல்லா சேனல்களும் க்ளியரா வருது!'' என்று மும்பையிலிருந்து சரளா கூறினாள்.

''என்னடி சொல்றே? நிஜமாகவா? டீ.வி.யில் நிகழ்ச்சிகள் வருகிறதா?'' மகிழ்ச்சியுடன் கூவினாள் சுமதி. பேசி முடித்துவிட்டுத் திரும்பினாள். வரிசையில் யாருமில்லை. கோயிலுக்குள்ளும் யாரு மில்லை. குருக்களும் கடவுளும் ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்தபடி இருந்தனர். சுமதி அவசர அவசரமாக சாமி கும்பிட்டு விட்டு வீடு திரும்பினாள்.

டீ.வி.யில் நிகழ்ச்சி வந்து கொண் டிருந்தது. ''தடங்கலுக்கு வருந்துகிறோம். மன்னிக்கவும். 'டீ.வி. நிகழ்ச்சி தடைப் பட்டால் மக்கள் மனநிலை எப்படி இருக் கும்?' என ஒரு சர்வே எடுக்க டீ.வி. நிகழ்ச்சிகளை ஒருநாள், ஒரே ஒருநாள் தடைசெய்து பார்த்தோம். சர்வே எடுக்க ஆதரவு தந்த உங்களுக்கு நன்றி. நீங்கள் நேற்று பார்க்காமல் விட்ட நிகழ்ச்சி இன்று மீண்டும் ஒளிபரப்பாகும்.''

ஒருநாள் வேதனையில் தவித்த தாய்க் குலங்களின் முகங்களில் இப்போது மலர்ச்சி. ஒருநாள் பட்ட அவஸ்தையை மறந்து, கையில் டீ.வி. ரிமோட்டுடன் டீ.வி.யின் முன் அமர்ந்து மீண்டும் கண்ணீர் விடத் தயாரானார்கள். ●



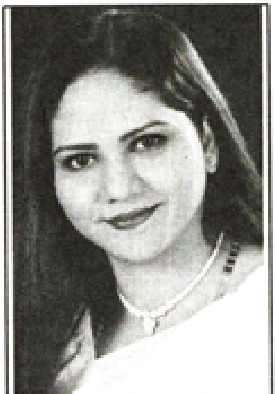
நெயில் பாலிஷ், கோந்து, குவிக் ஃபிக்ஸ் போன்றவற்றை மூடினால், ஒட்டிக் கொண்டு பிறகு திறப்பது கஷ்டமாக இருக்கும். ஒரு தடவை இவற்றைப் பயன்படுத்தியதும் பாட்டிலின் விளிம்பில் சுத்தமான வாஸலைனைத் தடவிவிட்டு மூடிவிட்டால், திறப்பது சுலபமாக இருக்கும்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன், திருச்சி - 13.

வாழ்க்கையில் முழு வெற்றியடையுங்கள்!

"+2 படித்திருக்கிறேன். கை நிறைய சம்பாதிக்கவும், கவலையின்றி வாழவும் நான் அடுத்து என்ன படிக்க வேண்டும்" என்னிடம் ஆலோசனை கேட்கும் பலரும் இப்போது கேட்கும் ஒரே கேள்வி இதுதான்.

இந்த இளம் பருவத்தில் நீங்கள் நிச்சயமாக புதிய சிந்தனையுடனும் ஈடுபட்ட துறையில் சாதிக்கும் ஆற்றலுடன் இருப்பீர்கள். இன்றைய காலகட்டத்தில் நீங்கள் எளிதாகப் படித்து, ஏராளமாக சம்பாதிக்கும் துறையாக இருப்பது விமானப் பணி கல்வி.



எம். ஹசீனா சையத்
விமானப் பணிப்பெண் பயிற்சியாளர்

இதில் எத்தனை வகையான படிப்புகள் இருக்கின்றன?

"+2 படித்த மாணவ - மாணவிகள் கேபின் க்ரு, விமான பணிப்பெண் மற்றும் விமானம் - விமான நிலையம் தொடர்புடைய பல்வேறு கல்விகளை கற்கலாம். இது தவிர மாணவ - மாணவிகள் நட்சத்திர ஹோட்டல்களில், கார்ப்பரேட் செக்டார்களில் சிறப்பான நிலைகளில் பணிபுரிய அனைத்து பயிற்சிகளும் கொடுக்கப்படுகின்றன. அழகுக்கலை பயிற்சி, கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி, ஆளுமை திறன் உள்பட 25 விதமான உடனடியாக வேலைவாய்ப்பு கிடைக்கக்கூடிய பயிற்சிகளை நீங்கள் பெறலாம்."

இந்த பயிற்சிகளில் இருக்கும் சிறப்பம்சம் என்ன?

"நீங்கள் பயிற்சியை பெற்றுக் கொண்டிருக்கும் போதே பல்வேறு துறைகளில் பளிச்சிடும் அளவுக்கு நீங்கள் மேம்பட்டு விடுவதால், இந்த பயிற்சி தவிர மற்ற நேரங்களில் பல்வேறு பிரபல நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் வாய்ப்பு உங்களுக்கு கிடைக்கும். கல்லூரியில் படித்துக் கொண்டிருப்பவர்களும் வேலை செய்து கொண்டிருப்பவர்களும் பகுதி நேர பயிற்சியாக இதைப் பெறலாம். படித்துக் கொண்டே பணமும் சம்பாதிக்க நீங்கள் ஆசைப்பட்டால் விமானப் பணி தொடர்புடைய அனைத்து கல்விகளையும் நீங்கள் கற்கலாம்."



இது பற்றி முழு விபரம், பயிற்சி காலம் பற்றி தெரிந்து கொள்ள அணுக வேண்டிய முகவரி:

IATA AUTHORISED TRAINING CENTRE — ISO 9001 : 2000 Certified

NEWTECH
International Academy

(Recognised by Govt. of India)
THE NO. 1 TRAINER FOR THE SERVICE INDUSTRY

M.Hazeena Syed, CEO
56-A. Block, Thirumalai Pillai Road,
T.Nagar, Chennai - 600 017.
Ph : 4263 0055 / 66 / 77 Telefax : 42630088
Mobile : 98400 34672, 9940008386
www.newtechinternationalacademy.com
e-mail : info@newtechinternationalacademy.com
Information Centre available @ Coimbatore
M. Nasser
Ph : 9840749581

advt

பெல்விக் ஃப்ளோர் எனப்படும் இடுப்பு எலும்புக் கூட்டின் அடிப்பகுதி உடம்பில் மிக முக்கியமான உறுப்பு. மகளிருக்கு ஏற்படும் சிறுநீர்க் கசிவு, மலக்கசிவு, அடியிறக்கம் போன்ற பிரச்னைகள் இதன் பலவீனம் காரணமாகத்தான் உண்டாகின்றன. கருப்பை, மலக்குடல், சிறுநீரகம், சிறுநீர்க் குழாய் எல்லாவற்றையும் தாங்குகிறது பெல்விக் ஃப்ளோர். அதாவது 'சப்போர்ட்' செய்கிறது. இது தவிர, தசைகள், ரத்தக் குழாய்கள் என்று வேறு இருக்கின்றன.

சரி, இந்த இடுப்பெலும்புக் கூட்டின் அடிப்பாகம் ஏன் பழுதாகிறது?

கருப்பை அகற்றினாலோ, சிறுநீரக அறுவை சிகிச்சை செய்தாலோ வலு விழந்து போகிறது.

வயதானால், தசைகள் பலவீனமாகி விடுவதன் காரணமாக வலு இழக்கிறது.

உடல் பருமனாக இருந்து எடை அதிகமானால் பாதிக்கப்படுகிறது. காரணம் எடை அதிகமாக அதிகமாக, உள்ளுக்குள் அழுத்தம் அதிகமாகும்.

மலச்சிக்கல், பிராங்க்கைடிஸ், ஆஸ்த்துமா, நரம்புத்தளர்ச்சி - இவற்றாலும் பாதிப்பு ஏற்படும்.

இரத்த அழுத்தத்துக்காக எடுத்துக் கொள்ளப்படும் மருந்துகள்; உடலில் நீர் கோத்துக்கொள்வதால் எடுத்துக் கொள்ளப்படும் 'டையூரிடிக்' மாத்திரைகள் காரணமாக, அதிக அளவு சிறுநீர் வெளியேறுவது.



பெல்விக்

மெனோபாஸ் காலத்தில் ஹார்மோன்கள் திறன் குறைவதால் உண்டாகும் பாதிப்பு.

பிறவியிலேயே, அதாவது கஞ்செனிடல் வகை, பிரச்னை இருந்தால் அதன் காரணமாகத் தொடரும் பிரச்னை.

இதெல்லாவற்றையும் விட முக்கியமாக, நார்மல் டெலிவரி ஆகும்போது உண்டாகும் பாதிப்பு. இதை இங்கே சற்று விளக்கிச் சொல்வது அவசியம் என நினைக்கிறேன்.

மனிதகுலத்தின் பரிணாம வளர்ச்சியில்

மருத்துவம்

நாலு காலிலிருந்து இரண்டு கால் பிராணிகளாக நாம் வந்திருந்தாலும், பிறப்புறுப்பு வழியேதான் சிசு வந்தாக வேண்டும். தலையின் அளவுக்கும் பிறப்புறுப்புப் பாதைக்கும் உள்ள அளவு வேறுபாடு காரணமாக சிக்கல்கள் எழும். கருப்பை வாய் விரிவடைந்து, சிசு வெளிவந்து, நஞ்சுக் கொடி வெளிப்படுவது என்ற மூன்று நிலைகளில், தசைகள் மற்றும் ரத்தக் குழாய்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. சாதாரணமாக, பிரசவித்த பிறகு சாதாரண நிலைக்கு உடல்நிலை திரும்பி விடும். ஆனால், இருபது சதவிகிதம் பேருக்கு அப்படி நார்மல் நிலை திரும்புவதில்லை. குறிப்பாக, 'ப்யூடென்டல்' நரம்பு பாதிக்கப்பட்டால் பிரச்னை எழத்தான் செய்யும். ஆயுதம் (ஃபோர்செப்ஸ்) பயன்படுத்தும்போது பெல்விக் தளம் மட்டுமல்ல, ஆசனவாய் கிழிபடவும் வாய்ப்பு ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

கோககோலா, ஃபான்டா போன்றவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும். பால், சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வைத் தூண்டும். எனவே இரவில் தவிர்ப்பது நல்லது. தக்காளிப்பழ சம்பந்தமான உணவுப் பண்டம், காரமான உணவு, மசாலா உணவு ஆகியவை உட்கொள்ளலாகாது. சாக்லெட், க்ரீம்கள், கேக்குகள் இவையும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். மதுபானங்கள் கட்டாயம் கூடாது! தவிர, 'அஸிடிடி'யை உண்டாக்கும் எதையுமே உட்கொள்ளக்கூடாது. இந்த ஆலோசனையைக் கடைப்பிடித்தால் போதும்.

இனி வாசகியரின் கேள்விகள் சிலவற்றைப் பார்ப்போம் :

சரோஜினி, மதுரை.

எனக்கு ஹிஸ்டரக்டமி பண்ணி நாலு வருடங்கள் ஆகின்றன. ஃபைப்ராய்டு (fibroids) இருந்ததால் கருப்பையை அகற்றி விட்டேன். அப்போது 'பெல்விக் ஃப்ளோர்' சரிபண்ணாமல் விட்டு

தட்டு பலவீனம் ஏன்?

சென்ற இதழில் ஒரு கேள்விக்கு பதில் அளிக்கும் போது, உணவுப் பழக்கத்தை, வாழ்க்கை முறைகளைச் சற்று மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்று குறிப்பிட்டிருந்தேன். எந்த வகை உணவு, எந்த வகை மாற்றம் தேவை என்று பலர் கேட்டிருக்கிறீர்கள்.

'காஃபீன்' கலந்துள்ள பானங்கள் - காபி, டீ,



டாக்டர்
கார்த்திக் குணசேகரன்
பதில்கள்

விட்டார்கள். இப்போது எனக்கு ப்ளாடர் அடிக்கடி ப்ரோலேப்ஸ் ஆகிவிடுகிறது. எனக்கு நீங்கள்தான் உதவ வேண்டும்.

இடுப்பு எலும்புக்கூட்டின் அடித்தளம் ['பெல்விக் ஃப்ளோர்'] சரிசெய்யப்படுவது முக்கியம். எப்போது கருப்பையை அகற்றினார்களோ, அப்போது பெல்விக் ஃப்ளோர் ரிப்பேரும் கட்டாயம்

தாய்மை!



"நார்மல் டெலிவரிதானே ஆயிருக்கு? இன்னும் இரண்டே நாள்ல டிஸ்சார்ஜ் செஞ்சுடுவாங்க. அதுக்கு எதுக்கு ஸ்பெஷல் ரூம் கேட்கிறே?" எரிச்சலுடன் மனைவியைக் கேட்டான் ரகு.

நீலா விடவில்லை. பிடிவாதமாய் அறையை மாற்றிக் கொண்டு விட்டாள்.

"இப்போது உனக்குத் திருப்தியா? ஆயிரம் ரூபாய் தண்டச் செலவு" ரகுநாதன் படபடத்தான்.

"பக்கத்து பெட் கோகிலாவுக்குக் குழந்தை பிறந்து இறந்துடுச்சு. நான் குழந்தைக்கு பால் கொடுக்கறதையும், கொஞ்சுவதையும் பார்க்க அவளுக்கு எவ்வளவு வேதனையா இருக்கும்? அதைத் தவிர்ப்பதற்குத்தான் செஞ்சேங்க!"

நீலாவின் மீது புதிய மதிப்பு வந்தது ரகுவுக்கு!

- சங்கமித்ரா,
சென்னை - 86.

ரூ.150 பரிசு பெறும் பெட்டிக் கதை

செய்துதான் ஆக வேண்டும். இல்லையென்றால் மறுபடி பிறப்புறுப்பு இறங்க வாய்ப்பிருக்கிறது. ஹிஸ்டரக்டமியில் பாதிக்கப்படும் நரம்புகள்தான் மலக்குடல், கருப்பைக்கும் இணைப்பாக இருப்பதால், இவை அடிபட வாய்ப்பு இருக்கிறது. பின்னால் மலக்குடல், சிறுநீர்ப்பை பாதிக்கலாம். சிறுநீர்ப் பையைத் தூக்கி வைத்துத்தான் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். இதையும் எத்தனை இறங்கியிருக்கிறது என்று பார்க்க வேண்டும். உங்கள் வாழ்க்கை முறையை இது பாதித்தால், அதைப் பொறுத்து சிகிச்சை மேற்கொள்ளலாம்.

இரா. புவனேகவரி ,சென்னை - 42.

எனக்கு 15, 16 வருடங்களாக நீரிழிவு நோய் இருக்கிறது. அதற்கு மாத்திரைகள் சாப்பிட்டு வருகிறேன். ஆனால், எனக்கு இரவு - பகல் எப்போதும் சிறுநீர் கழிக்கப் போவதற்குள் சொட்டுச் சொட்டாக வெளியேறி விடுகிறது. எனக்கு 64 வயதாகிறது. என்னை அறியாமல் இப்படி ஏற்படுவதில்லை. எனக்கு சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்று தோன்றி, எழுந்து போகும் போதுதான் இம் மாதிரி ஏற்படுகிறது. இது தவிர, இருமும் போதும், தும்மும் போதும் கூட இம்மாதிரி ஏற்படுகிறது. இதைக் கட்டுப்படுத்த, உங்கள் ஆலோசனையைக் கேட்கின்றேன்.

நீரிழிவு நோய்தான் இந்தப் பிரச்னைக்குக் காரணம் என்று நினைக்க வேண்டாம். சர்க்கரை நோய், பல காரணங்களில் ஒன்றுதான். ஆனால் இது மட்டுமே சிறுநீர்க் கசிவுக்குக் காரணம் அல்ல. சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்திய பிறகும் பிரச்னை தொடர்வதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

தைராய்டு பிரச்னை இருந்தாலும், இதுபோல பிளாடருக்குப் போகிற நரம்பு பாதிக்கப்படும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. எனவே அதையும் அறிய வேண்டும்.

(தொடரும்)

தொகுப்பு : சாருகேசி



வேண்டிய எடை வேண்டும் உடலமைப்பு!

"முதல்ல எனக்குக் கூட நம்பிக்கையில்லே. அதெப்படி ஜாகிங், வாக்கிங் பயிற்சிகளும் இல்லாமல், உணவு முறையிலும் அதிக மாறுதல்கள் செய்யாமல் எடையைக் குறைக்க முடியும்? ஆனா சொன்னபடியே ரிஷிதா செய்து காண்பிச்சாங்க" என்று தன் தோழிகளிடம் கூறிக் கொண்டிருந்தார் பானுமதி. அவர் உடலில் வனப்பு. வார்த்தைகளில் தன்னம்பிக்கை. ஆனால் சில மாதங்களுக்கு முன் அவரைப் பார்த்த யாருக்குமே அவரா இவர் என்று வியப்பு நிச்சயம் உண்டாகியிருக்கும்.

பானுமதிக்கு வயது 45 ப்ளஸ். அவரது அன்றைய எடை 127 கிலோ. முதல் முறை ஸ்லிம் & கேர் நிறுவனத்துக்குள் கணவருடன் நுழைந்தபோது அவரிடம் எந்தவித உற்சாகமோ நம்பிக்கையோ இல்லை. போதாக்குறைக்கு தன் கணவரிடம் "வீட்டுக்குப் போகலாமா?" என்று வேறு அடிக்கடி கேட்டுக் கொண்டிருந்தார்.

பானுமதிக்கு சில குடும்பப் பிரச்னைகள். அதனால் ஒருவித மன இறுக்கம். நினைவாற்றல் வேறு இழந்து கொண்டிருப்பதாக கருதினார். அல்செய்மர் வியாதியோ என்ற பயம்! கண்களுக்குக் கீழ் கருவளையம். தவிர அவரது கைகள் மிகப் பருமனாகத் தோற்றமளித்ததிலும் தாழ்வு மனப்பான்மை வந்திருந்தது.

ஸ்லிம் & கேர் நிறுவனத்தை நடத்தும் ரிஷிதாவுக்கு நம்பிக்கை இருந்தது. அங்கு வரும் எவ்வளவோ பெண்கள் எடையைக் குறைத்துக் கொண்டு மகிழ்ச்சியைக் கூட்டிக் கொண்டு செல்கிறார்களே. அங்கிருக்கும் இறக்குமதி செய்யப்பட்ட கருவிகளே வேண்டியதைச் செய்து விடுகின்றன.

எல்லாம் சரி. ஆனால் பானுமதியை சமாளிப்பது ஒரு பெரும் சவாலாகவே இருந்தது. படுத்த நிலையில் அவர் உடலில் கருவிகளை பொறுத்திக் கொள்ள அவர் சம்மதிக்கவில்லை. ரிஷிதா பின் வாங்கிவிடவில்லை. இதமாகப் பேசி அவர் மனதில் நம்பிக்கையை ஊட்டினார். அதன் பிறகு பானுமதி மெல்ல ஒத்துழைக்கத் தொடங்கினார். நான்காவது பயிற்சி வகுப்பிலேயே ஏழு கிலோ எடை குறைந்துவிட்டது அவர் மனதில் நம்பிக்கை துளிர்விட்டது. அவர் கணவரிடமிருந்து ரிஷிதாவுக்கு தொலைபேசி அழைப்பு வந்தது "ஏதோ உங்க புண்ணியத்திலே என் மனைவி முகத்திலே ரொம்ப வருடங்களுக்குப் பிறகு சிரிப்பை பார்க்கிறேன்" என்றார்.

புண்ணியம் தான். கடவுள் அருள் தான். இல்லாவிட்டால் கல்யாணமாகாத பல பெண்களுக்கு. ஸ்லிம் & கேர் நிறுவன எடை குறைப்பு வகுப்புகளில் சேர்ந்த பிறகு சட்டென வரன் நிச்சயமாகிறது என்கிற செண்டிமெண்ட் பரவலாகி வருமா?

இருபத்தி நான்கு வகுப்புகளில் மொத்தமாக 38 கிலோ எடையை இழந்திருந்தார் பானுமதி. கூடவே முகவனப்புக்கான (Facelifting) பத்து வகுப்புகளிலும் அவர் கலந்து கொண்டிருக்க, கருவளையங்கள், டபுள்சின், முகச் சுருக்கங்கள் போன்றவை மறைந்திருந்தன. முக்கியமாக அவரது கைகள் இளைத்திருந்தன.

எடை கூடினால் உடல்நலம் கெடும். உடல் நலம் கெட்டால் மனநலம் கெடும். பெண்களின் மனநலம் கெட்டுப்போனால் அந்த குடும்பத்தில் நிம்மதி இருக்காது. அந்த விதத்தில் பல குடும்பங்களுக்கு ஸ்லிம் & கேர் நிம்மதி அளித்து வருகிறது.

23 வயது மாதவிக்கு அதிக எடை காரணமாக மாதவிலக்கு ஒழுங்குமுறையில்லாமல் இருந்தது. ஸ்லிம் & கேர் நிறுவனத்தில் அவர் முடித்த முதல் கோர்ஸிலேயே (14 வகுப்புகள்) அவரது எடை 19 கிலோ குறைந்தது. அதிக எடை குறைந்து ஆரோக்கியம் முன்னேறியதால் மாதவியின் மாதவிலக்குச் சுற்றும் சீர்படத் தொடங்கியது. பயிற்சிக் காலம் முடிந்த பிறகு "இப்போது குறைந்த எடை மறுபடியும் கூடிவிடுமோ?" என்று கவலையுடன் கேட்டார் மாதவி. அப்படி நேராமல் இருக்க சில எளிய உடல் பராமரிப்பு ஆலோசனைகள் அவருக்கு வழங்கப்பட்டன. ஸ்லிம் & கேர் நிறுவனத்தில் டாக்டர்கள் குழு ஒன்று இருப்பதையும், தனியாகக் கட்டணம் எதுவும் செலுத்தாமலேயே அவர்களது ஆலோசனைகளையும் பெறலாம் என்பதும் கூடுதல் விசேஷம். பெண்களுக்கு மட்டுமேயான இந்த நிறுவனத்தில் உங்களுக்கு வசதியான நேரத்தில் பயிற்சி பெறலாம்.

-:தொடர்பு கொள்ள:-

ரிஷிதா, தி.நகர், சென்னை - 17.

தொலைபேசி எண்கள்:

(044) 24332838 / 94444 13224

திருப்பிப் பிடித்து ஊதினால் இன்னும் சவுண்ட் நல்லா வருமே'' என்று கேட்க என் பக்கத்தில் இருந்த அனைவரும் 'கொல்' என்று சிரித்து விட்டார்கள்.

- எஸ்.ஆர். ஜெகதீஸ்வரி,
கோயமுத்தூர் - 38.



எனது மூன்று வயது மகள் ஐஸ்வர்யா படுக்கையில் 'உச்சா' போய் விட்டாள். காலையில் எழுந்ததும் ''யாரடி பெட்ல 'ஒன் பாத்ரூம்' போனது?'' என்று கோபமாகக் கேட்டேன். 'திருதிரு' என்று விழித்தவள் (படுக்கையின் அருகில் ஒரு குட்டிப் பையன் உட்கார்ந்திருப்பது போல் ஒரு மண் உண்டியல் வைத்திருக்கிறோம். அதை என் மகள் உண்டித் தம்பி என்றுதான் அழைப்பாள்) உண்டியைப் பார்த்து, ''உண்டித் தம்பி எழுந்து வந்து இங்க ஒன் பாத்ரூம் போயிட்டு அங்க போய் உட்கார்ந்துட்டானாம்மா'' என்று சமாளித்தாளே

ஜோதிகா

எனது கணவர் முக்கிய வேலையாக வெளியில் கிளம்பும்போது, எங்களது ஆறு வயது பேத்தி, ''தாத்தா எங்கு போகிறாய்?'' என்று கேட்டாள். அதற்கு அவர் ''யார் வெளியில் கிளம்பினாலும், எங்கே போகிறீர்கள் என்று கேட்கக்கூடாது'' என்றார். உடனேயே எங்கள் பேத்தி ''தாத்தா, நீ எங்கிருந்து திரும்பி வரப் போகிறாய்?'' என்று கேட்டாள். எங்களால் சிரிப்பை அடக்க முடியவில்லை.

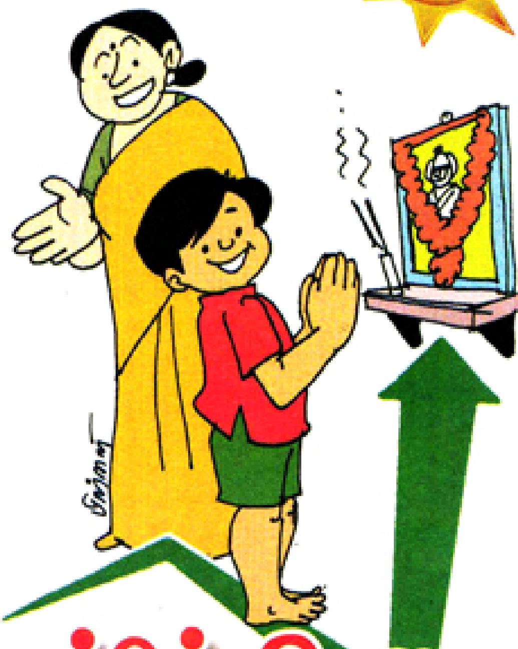
- ஜி. பிரேமா கோபாலன்,
சென்னை - 18.

என் மூன்று வயது பேத்தி சிவானி, ரொம்பச் சுட்டிப் பெண். நான் எங்கு சென்றாலும் என் கூடவே வருவாள். ஒருநாள் பக்கத்துக் கோயிலில் நடைபெற்ற நாதஸ்வர கச்சேரிக்கு நான் அவளைக் கூட்டிச் சென்றேன். கொஞ்ச நேரம் நாதஸ்வரம் வாசிப்பதை உன்னிப் பாகக் கவனித்துவிட்டு, ''ஏன் பாட்டி அவர் இவ்வளவு சிரமப்பட்டு நாதஸ்வரத்தின் சின்னப் பகுதியில் வாயை வைத்து ஊதுகிறார்? அவர் அதையே



பார்க்கலாம்.

- மீனாட்சி பட்டாபிராமன்,
மதுரை.



மட்டும் ஓடலாமா?

என் மகளுக்கு ஐந்து வயதிருக்கும்பொழுது, நடந்த நிகழ்ச்சி. அபார்ட்மெண்டில் முதல் தளத்தில் குடியிருந்தோம். குழந்தை துறுதுறு வென்று இருப்பாள், கீழே ஓடிப் போய்விடக்கூடாதே என்று ரொம்பக் கவனமாக கதவை தாழிட்டே வைத்திருப்பேன்.

அன்று ஏதோ கவனக்குறைவாக இருந்ததில், கீழே இறங்கி ஓடி விட்டாள். வீட்டில் தேடிப் பார்த்து கீழே ஓடிப் பார்த்தால் நின்று கொண்டிருந்தாள்.

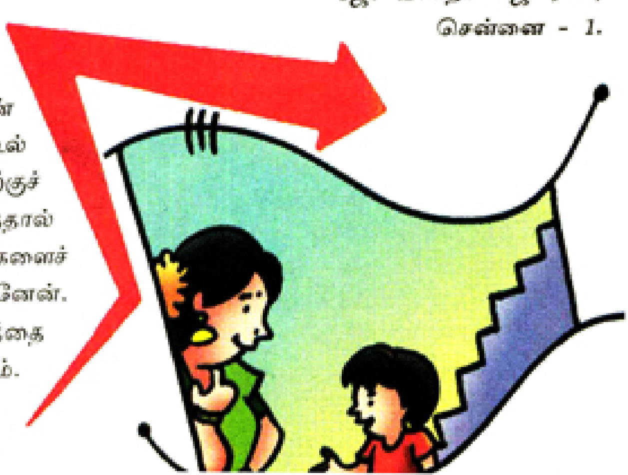
''ஏன் அம்மாவிடம் சொல்லாமல் வந்தே?'' என்று கேட்டதற்கு, ''ஜோதிகா மட்டும் யார்கிட்டேயும் சொல்லாமல், படிக்கட்டில் குதிச்சு குதிச்சு ஓடி வரலாம்? நான் போகக் கூடாதா? என்றாளே பார்க்கலாம். (திருமண மலர்கள் தருவாயா... பாடல் காட்சியில் நடிகை ஜோதிகா) அப்படித்தான் ஓடி வருவார். அதைப் பார்த்துத்தான் இவளும் இப்படிச் செய்திருக்கிறாள்).

- ஜே. வனிதா ஜெயராம்,
சென்னை - 1.

பார்க்கலாம்!

- எஸ். சந்திரமுகி, கலிங்கியம்.

என்னுடைய நான்கு வயது பேரன் சுவாமிக்கு ஸ்லோகம் சொல்லிக் கொண்டிருந்தான். அன்று காலை வீட்டில் எல்லோரும் ஒரு கல்யாணத்திற்குச் செல்ல வேண்டியிருந்ததால் அவனை வேகமாக ஸ்லோகங்களைச் சொல்லிவிட்டு வரச் சொன்னேன். அதற்கு அவன், ''ஸ்லோகத்தை slowவாகத்தான் சொல்லணும். வேகமாகச் சொன்னால் அது fast-கும் ஆகிவிடும்'' என்றானே



கவிதை



''வீட்டையே
அதிரச் செய்யும்
பிள்ளைகளின் துள்ளலும்...
ஆர்ப்பரிக்கும் ஆனந்தக்
கூச்சல்களும்...
பரவசமாகவும்
புன்னகையாகவும்
பிறப்பெடுக்கும்
தாத்தா பாட்டி முகங்களில்...

வேனிற்காலப் பறவைகளாய்
கூடிக் கொண்டாடும்
விடுமுறைக்கால சிநேகிதர்களால்
நிரம்பி வழியும் வீதிகள்
கோடை விடுமுறையில்..

அஸ்தமிக்கும் தினங்களுக்கெல்லாம்
ஆயுள் நீளச் செய்யும்
சகாக்களுடனான
ஓயாத விளையாட்டும்
விடிய விடிய
பகிர்ந்து கொண்டாலும்
தீராக் கதைகளும்...

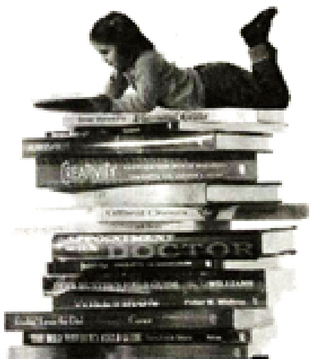
அடிக்கும் வெயில் உறைக்காமல்
உடற்களைப்பு தெரியாமல்
பாண்டியாட்டம்..
கண்ணாமூச்சி...
போனால் போகட்டுமென
ஓடியாடலுக்கு ஓய்வு கொடுத்து
பல்லாங்குழி...
தாயம்...

அப்பப்பா...
எத்தனை எத்தனை
விளையாட்டுகள்...!

அலையலையாய் புரண்ட
அவள்
நினைவுகளை
ஏதோ ஒன்று நினைவுலகத்துக்கு
இழுத்து வர
சரியா...
தவறா...
என்ற இனம்புரியா குழப்பத்தோடும்
குற்றவுணர்வோடும்
பிள்ளைகளை ஆயத்தப்படுத்துகிறாள்
சம்மர் கோர்ஸுக்கு.

- எம். சுதா முத்துலட்சுமி, தர்மபுரி.


அக்ஷய த்ரிதியை
சிறப்புச் சலுகை
7%
off on Diamond
(வைர நகை வாங்குபவர்களுக்கு மட்டும்)
SRI PALSANI JEWELS
110, டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் சாலை, மைலாப்பூர்,
(ஏ.வி.எம்.ராஜேஸ்வரி கல்யாண மண்டபம் அருகில்), சென்னை – 4.
போன் : 28111737, 28117036, www.sripalsanijewels.com
மே 1 முதல்
மே 30 வரை



சம்மர் வெண்ட்

“குர்தீஸ் பற்றிய கட்டுரைகள்ல டபிள் துணி வைச்சா நல்லா இருக்கும்ன்னு படிக்கிறோம்... ஆனா அதுல ஒட்டுப் போட்ட லுக் கிடைக்காதா''ன்னு சில வாசகிகள் சந்தேகத்தோடு கேட்டு எழுதியிருக்கீங்க...

இந்தப் படங்கள்ல செல்வி ஆர்த்தி ஜெயக்குமார் போட்டிருக்கிற குர்தியைப் பாருங்க... எவ்வளவு எலிகன்ட்டா இருக்கு? இரண்டு அருமையான துணி இருக்கு... ஆனா ஒரே குர்தியா தைக்கத் துணி போதாது... அப்ப இந்த மாதிரி தைச்சுப் பாருங்களேன்... ஆர்த்தி அணிந்திருக்கிற



குர்தியில் பின் பகுதி முழுக்க பூ டிசைன்... முன்பக்கத்துல தோள்பட்டையிலிருந்து கிராஸா ஒரு பகுதியில பூ டிசைன் துணி வைத்து, மறுபகுதி காம்பினேஷன் கலர்லே ப்ளெயின் துணியில தைக்கப்பட்டிருக்கு. இடதுபக்கம் (மட்டும்) இடுப்புப் பகுதியில ஒரு சின்ன ஃபாஷன் முடிச்சு...

காண்ட்ராஸ்ட் கலர்லே இதுமாதிரி போட்டா கூட எடுப்பா இருக்கும்... இதுல ஒரு சின்ன விளக்கம்...

காண்ட்ராஸ்ட் டபிள் துணி வைத்து குர்தி தைக்கிறப்ப ஒல்லியா இருக்கிறவங்க போட்டா, பூசினா மாதிரி காட்டும்... உங்களைப் பொறுத்தவரை பூ டிசைன் அதிகமாகவும், ப்ளெயின் துணி குறைவாகவும் இருக்கணும்!

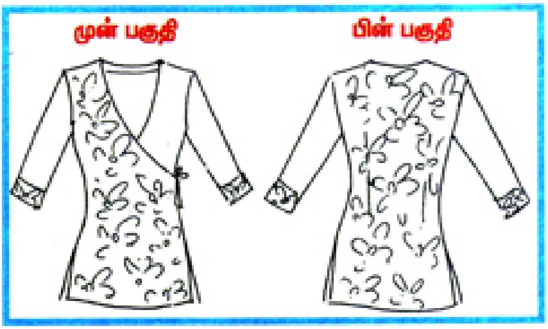
கொஞ்சம் சதைப்பிடிப்பா

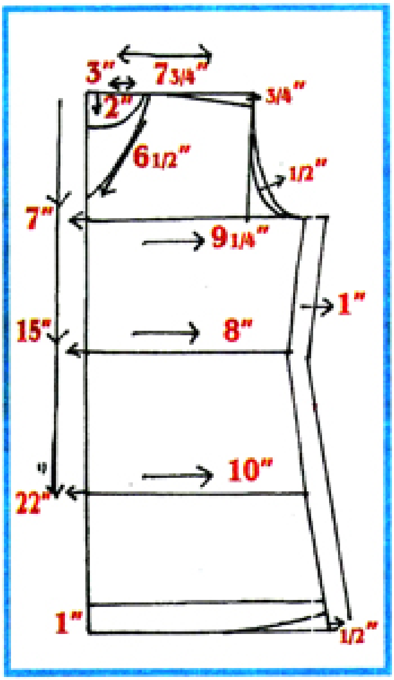
குர்தீஸ்!

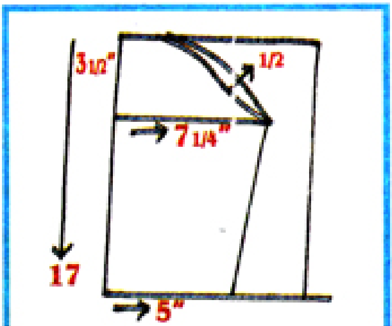
இருக்கறவங்க, ப்ளெயின் பகுதி அதிகமாகவும், பூ டிசைன் குறைவாகவும் வைத்துத் தைக்கலாம். அதுவும் காம்பினேஷன் வண்ணங்கள்ல ப்ளெயின் துணி முதுகுப்புறம் வந்தா, தயவுசெஞ்சு அதுல அப்ளிக், மோடிஃப் ஒன்றும் வேண்டாம்...

ஒரு பகுதி ப்ளெயினாவே இருக்கணும். அடுத்தது உயரம்... இந்த வகை குர்தீஸுக்கு இந்த உயரம் சரியா இருக்கும். கொஞ்சம் பருமனா இருக்கிறவங்க... ஓர் அங்குலம் கீழே









தோள் 14 1/2"	மார்பளவு 37"
இடுப்பளவு 32"	கீழ் இடுப்பு 40"
தோள் வளைவு 6 1/2"	கை நீளம் 17"
வட்டக் கை 14 1/2"	கீழ் கை 10 1/2"

இறக்கம் தந்து தைக்கலாம்.

இந்த டிசைனுக்குக் குட்டைக் கை பொதுவா நல்லா இருக்காது. கோடை காலத்துக்கு ஏற்ற வசதியான குர்தீ இது..

ரெண்டு காட்டன் துணியில தைத்துப் போட்டுக் கொண்டால் வித்தியாசமாகவும் காட்டும். உடம்புக்கும் இதமா இருக்கும்.

வட்டக் கழுத்து, இந்த டைப் குர்திக்கு பாந்தமா இருக்கும். சின்ன வளைவுகள் கொடுத்தாலும் அழகா இருக்கும். 'V' வடிவம் அல்லது சதுரக் கழுத்து வைச்சா, தோள் பட்டையில இருந்து கிராஸா இடது இடுப்பு வரை வளைவு போகிற பகுதிக்குப் பொருந்தாது.

பூ டிசைன் இல்லாம, முன்பக்கம் கிராஸா வருகிற துணியில காண்ட்ராஸ்ட் கலர் எம்பிராய்டரி செஞ்சு அந்த எம்பிராய்டரியோட வண்ணத்துல மறுபகுதி துணியும் தைத்தா... நிச்சயமா 'வாவ்' சொல்ல வைக்கும்.

இதற்கு ஜோடியா, காட்டன் ஜீன்ஸ் போடலாம். இல்லே, 'முக்கால் பேண்ட்' போடறாங்களே அதுவும் இந்த வகை குர்தீஸுக்குப் பொருத்தம்தான். மேலே எந்தக் கலர் இருந்தாலும், உங்க ஜீன்ஸோ, பேண்ட்டோ கறுப்பு அல்லது வெள்ளையாக இருந்தா... அழகு கொள்ளைதான்!

காட்டன் என்றால் கசங்கிப் போகும் என்கிற தயக்கத்தையெல்லாம் விரட்டிட்டு... அட்டகாசமா காட்டன் குர்தீஸ் போட்டு, கோடையைக் கலக்கலாமே!

நன்றி : இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் டிஸைன், சென்னை -34.

- பத்மினி பட்டாபிராமன்

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி

(சிறிய இடைவேளைக்குப் பிறகு விரைவில் சந்திப்போம்)

வாரியார் சொன்ன ஊறுகாய் ரெஸிபி!



திருமுருக கிருபானந்தவாரியார் சுவாமி அவர்கள், ஒருமுறை இலங்கைக்கு ஆன்மிகப் பிரசங்கம் செய்ய வந்திருந்தார். பண்பட்ட பேச்சாளர்கள் - திடீர்ப் பேச்சாளர்கள் பற்றி ஏதோ பேச்சு வந்தது.

''எலுமிச்சை ஊறுகாயில் இரண்டு வகை உண்டு. காலையில் வாங்கி, நறுக்கி, உடனே தாளிச்சு, நிறைய உப்பு, காரம் போட்டுப் பரிமாறுவது ஒரு வகை. இன்னொன்று நிஜமாகவே ஊறிய காய். எலுமிச்சம் பழங்களில் பாதியைச் சாறாக்கி, பாதியை வெட்டிக் கொள்வார்கள். எலுமிச்சை சாற்றில், உப்பை மட்டும் போட்டு, எலுமிச்சம் துண்டங்களை வெயிலில் காயவைப்பார்கள். மறுநாள் நிழலில் வைப்பார்கள். அடுத்த நாள் மறுபடி கிளறி வெயிலில் வைப்பார்கள். இப்படி பலமுறை வெயிலில் வைத்து, நிழலில் கிளறி, பக்குவம் செய்தால் தேன் போல குழைந்துவிடும். அதற்கு மிளகாய், வெந்தயம், கடுகு வறுத்து அரைத்த காரப் பொடி தூவி, பதம் செய்து வைப்பார்கள்.



இந்த ஊறுகாய்க்கு ஒரு சொட்டு எண்ணெய் கூட விட வேண்டியதில்லை! இவ்வகை ஊறுகாய் உடலுக்கும் யாதொரு கெடுதலும் தராது. மாறாக, பசியைத் தூண்டும். ருசியைத் தூண்டும்!

இந்த ஊறுகாய் தயாரிப்பைப் போலவே, பேச்சாளர்களிலும் இரண்டு வகை உண்டு.

''நிறைய பார்த்து, நிறைய படித்து, பல விஷயங்களில் தேர்ந்து, கிடைத்த அனுபவங்களை எல்லாம் மனசுக்குள் செதுக்கி, மக்களுக்குப் பிடித்தவண்ணம் ஆரோக்கியமாகவும், அழகாகவும் வடித்துத் தருவான் பண்பட்ட பேச்சாளன். அவன் ஆரோக்கிய ஊறுகாயைப் போன்றவன்.

நுனிப்புல் மேய்ந்து, எதையோ பேசி இரண்டு கைத்தட்டல் வாங்கிக்கொண்டு போகும் அதிரடிப் பேச்சாளர்கள், எண்ணெயில் தாளித்த திடீர் ஊறுகாய் போன்றவர்கள்... ருசி இருக்கும். ஆனால், உடலுக்குக் கெடுதல்!'' என்று அருமையான விளக்கம் தந்தார்.

அந்த அழகான உவமையால் பெரிதும் கவரப்பட்ட நான், அதே பாணியில் ஊறுகாய் தயாரித்தேன். என்ன ஆச்சரியம்! துளி கூட எண்ணெயோ, ப்ரிசர்வேடிவ்வோ விடாமலேயே, மிக ருசியாக இருந்தது.

இன்றைக்கும் என் உறவினர்களோ, நண்பர்களோ விருந்துக்கு வந்தால், ''வாரியார் ஊறுகாய் இருக்கா?'' என்றுதான் கேட்பார்கள்!

- பத்மினி சிவானந்த ஜோதி,
லண்டன்.

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

வழங்கும்

அறிவுப் போட்டி-4

ரூ. 5,000 பரிசு

சமீபத்தில் நடைபெற்ற செய்திகளை எந்த அளவுக்கு அறிந்து வைத்திருக்கிறீர்கள்? ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் கீழே மூன்று பதில்கள் அளிக்கப்பட்டுள்ளன. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து '✓' பண்ணி அனுப்புங்கள். குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு தலா ரூ. 250/- பரிசளிக்கப்படும்.

எங்கே.. உங்க பொது அறிவைச் சோதிச்சுப் பாருங்க!



1. ஹொகேனக்கல் குடிநீர்த் திட்டம், தடையின்றி நிறைவேற்றப்பட்டால் ஒப்பந்தப்படி எப்போது முடிவடையும்?

அ. டிசம்பர் 2008 ☐ ஆ. டிசம்பர் 2010 ☐

இ. டிசம்பர், 2012 ☐

2. லண்டனில் யாருடைய வாள், 1,700,000 பவுண்ட் தொகைக்கு ஏலம் எடுக்கப்பட்டது?

அ. ஷாஜஹான் ☐

ஆ. அக்பர் ☐

இ. கிருஷ்ணதேவராயர் ☐

3. எந்த நாட்டின் அணுக் கூட விபத்தில் இருவர் மரணமடைந்தனர்?

அ. ரஷ்யா ☐

ஆ. பாகிஸ்தான் ☐

இ. சீனா ☐

4. விண்ணப்பித்த எத்தனை நாட்களுக்குள் ரேஷன் கார்டு கிடைக்கும் என்று உணவு அமைச்சர் வேலு

உறுதி அளித்திருக்கிறார்?

அ. முப்பது ☐ ஆ. நாற்பது ☐ இ. அறுபது ☐

5. அ.இ.ச.ம. கட்சியின் தலைவர் யார்?

அ. விஜயகாந்த் ☐ ஆ. சரத்குமார் ☐ இ. சத்யராஜ் ☐

6. 'என் நாடு, என் வாழ்க்கை' என்ற சுயசரிதையை எழுதியவர் யார்?

அ. அத்வானி ☐ ஆ. வாஜ்பாய் ☐ இ. ஜோதிபாசு ☐

7. திபெத்தில் சீன அடக்குமுறை காரணமாக ஒலிம்பிக் ஜோதி ஓட்டத்தில் கலந்துகொள்ள மறுத்த பாய்ச்சிங் பூட்டியா எந்த விளையாட்டுப் பிரிவின் கேப்டனாக உள்ளார்?

அ. வாலிபால் ☐ ஆ. கைப்பந்து ☐ இ. கால்பந்து ☐



8. நடிகை சிம்ரன் நடிக்கும் குறுந்தொடர் எந்த டி.வி. சானலில் ஒளிபரப்பாகிறது?

அ. சன் ☐ ஆ. ஜெயா ☐

இ. கலைஞர் ☐

9. எந்த மாநில சட்டசபை சபாநாயகர் மீது பாலியல் பலாத்கார முயற்சிக் குற்றச் சாட்டை பெண் காவலர் ஒருவர் பதிவு செய்தார்?

அ) உத்தராஞ்சல் ☐ ஆ) ஒரிசா ☐

இ) கேரளா ☐

10. டேவிஸ் கோப்பை எந்த விளையாட்டு தொடர்பானது?

அ) டென்னிஸ் ☐ ஆ) கிரிக்கெட் ☐ இ) டேபிள் டென்னிஸ் ☐

தொகுப்பு : ஜி.எஸ்.எஸ்.

போட்டி விதிகள் :

அறிவு விடைகளை நிரப்பி இந்தப் பக்கத்தைக் கிழித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்களை வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். ஜெராக்ஸ் கூடாது.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : அறிவுப் போட்டி - 4 மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

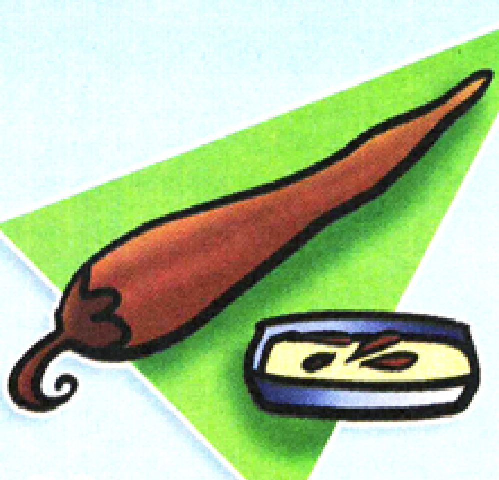
கடைசித் தேதி : 15.5.2008

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : .... ஈ-மெயில் : ....



ஒன்மோர் மிளகாய்!

* மோர் மிளகாய் செய்யும்போது, மிளகாயைக் கீறிச் செய்தால் ஊற ஊற அதிலுள்ள விதைகள் வெளியேறி சுவை குறைந்து விடும். ஆகையால் குண்டூசி அளவு துளை போட்டால் மட்டும் போதும். உப்பு, புளிப்பு இறங்கி விதை வெளியேறாமல் இருக்கும்.

* 1 கிலோ மிளகாய்க்கு 200 கிராம் உளுந்து, 50 கிராம் வெந்தயம் ஊறவிட்டு மோர் மற்றும் உப்புடன் மைய அரைத்து, மிளகாயை அதில் ஊற விட்டால் காரத்தினால் ஏற்படும் உடற்சூடு சமனமாகும். ருசியும் ஜோராக இருக்கும்.

* மோரில் உப்புடன் மிளகாயை ஊறப்போடுவதைவிட அதே அளவு புளிக்கரைசலில் வெந்தயத்தை சிறிதளவு ஊறவிட்டு அரைத்து உப்புடன் மிளகாயை ஊறவிட வேண்டும்.

* நார்த்தங்காய் ஊறவிட்ட நீரில் மோர் மிளகாயை ஊறவைத்து எடுத்துக் காயவைத்தால் வெள்ளை மோர்மிளகாய் ரெடி.

- ஏ. வாராகி, திருவத்திபுரம்.



என்.பி. பத்மாட்சி, குடியாத்தம்.

'ஸ்கூல் 64!' - போட்டிக்கு, ஒரே அஞ்சலட்டையில், பல டிப்ஸ்களை எழுதி அனுப்பிவிட்டேன். அப்படி அனுப்பலாமா என்று தெரியவில்லை.

அஞ்சலட்டையில் ஒன்று அல்லது இரண்டு டிப்ஸ்களை மட்டுமே, அழகாக, நல்ல இடைவெளி விட்டு, தெளிவாக, சுருக்கமாக எழுதி அனுப்பினால், தேர்வு செய்பவர்களுக்கு படிக்கவும் தேர்வு செய்யவும் சுலபமாக இருக்கும். கிறுக்கலாக, நெருக்கியடித்து, 'கொச கொச' என்று எழுதினால், யோசனை நன்றாக இருந்தும் விடுபட்டுப் போகும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. ஓய்வுபெற்ற தலைமை ஆசிரியையான உங்களுக்கு, இந்த சைக்காலஜி தெரியாதா என்ன?

எம். செல்லையா, சாத்தூர்.

பத்மா சுப்ரமணியம், வைஜயந்தி மாலா, பத்மினி, குமாரி கமலா- யாருடைய நடனத்துக்கு அனுஷாவின் கைதட்டல்?

இவர்கள் எல்லாம் மேடையில் ரங்கராட்டிணமாகச் சுழன்ற காலத்தில், தொட்டிலில் படுத்துக் கொண்டு, மேலே சுழலும் ராட்டின பொம்மையை, கைதட்டி.. தட்டித் தொட முயற்சி செய்து கொண்டிருந்த அனுஷா பாப்பாவுக்கு என்ன தெரியும்?

சத்யா, ஆதம்பாக்கம்.

ஔவையார் - இளமையிலேயே முதுமை வேண்டி வரவழைத்துக் கொண்டதாகக் கூறப்படும் செய்தி உண்மையிலேயே நடந்ததா?

ஔவையார் என்பவர் ஒருவரில்லை. அந்தப் பெயரில் பல்வேறு காலக்கட்டங்களில், நிறைய பெண் புலவர்கள் இருந்ததாகச் சொல்கிறார்கள். நமக்கென்னவோ ஏ.பி. நாகராஜன் தயவில், கே.பி. சுந்தராம்பாள்தான் நினைவுக்கு வருகிறார். மற்றபடி... இளமையிலேயே முதுமை வேண்டியதெல்லாம் புராணக் கதையில் வருவதுதான்! இந்தக் காலத்து ஔவையார் ஆக இருந்தால், எப்போதும் இளமை





யாருக்குக்

அனுஷா நடராஜன்

ஆர். ராஜலட்சுமி, விழுப்புரம்.

இப்போதெல்லாம் கல்யாண நாளுக்கு முதல் நாளே வரவேற்பு நிகழ்ச்சியை வைத்து விடுகிறார்களே.. இது சரிதானா? கல்யாணம் நடந்த பின்தானே ரிசப்ஷன் வைக்க வேண்டும்?

கல்யாண மண்டப வாடகையும், விருந்துச் செலவுகளும் இருக்கிற நிலையில், அரை நாள் நிகழ்ச்சியாகக் கல்யாணத்தை முடித்துக் கொள்வதையே கூட மேளம் கொட்டி வரவேற்பவள் நான்... என்னிடம் போய் இப்படிக் கேட்கலாமா..?



யாகவே இருக்க லேஸர் வரம் கேட்டிருப் பாரே தவிர... பாட்டியாக லேஸில் சம்மதித்திருப்பாரா?

எஸ். ராகவன், சென்னை - 4.

என் மனைவி நான் என்ன சொன்னாலும் காதில் போட்டுக் கொள்ள மாட்டேன் என்கிறாள். நான் என்ன செய்வது?

வைரத்தோடு ஒன்றை வாங்கிக் கொடுத்துப் பாருங்களேன்! கண்டிப்பாகக் காதில் போட்டுக் கொள்வார்.

உஷா ராஜகோபாலன், செகந்திராபாத்.

நானும் எத்தனையோ பெட்டிக் கதைகளும் கவிதைகளும் எழுதி அனுப்பிவிட்டேன். இது வரையில் ஒன்றுகூட பிரசுரமாகவில்லை. இருந் தாலும் மனம் தளராமல் எழுதிக் கொண்டே யிருக்கிறேன். என்றாவது பிரசுரமாகாதா என்ற நம்பிக்கை கலந்த ஆசையில்... என் ஆசை நிறைவேறுமா?

காலைப்பொழுதின் அழகை
ரசிக்கையில்
கண்டேன் அற்புதக் காட்சியை...
புறா ஒன்று பறந்து வந்து உட்கார்ந்தது
ஜன்னல் சுவா மீது
மற்றொரு புறாவும் எங்கிருந்தோ
வந்தது







சற்று நேரத்தில்
புல்லையும்
குச்சியையும் வைத்து
கட்டி முடித்தன
அழகான கூடு
எந்தக் காலேஜில்
படித்தன இந்த இன்ஜினியர்கள்?

இதோ, உங்கள் கவிதையைப் பிரசுரித்து விட்டோம்! ஆனால் உங் களுடைய முழு முகவரி தர மறந் துட்டீங்களே உஷா!

எம். பாலகிருஷ்ணன்,
மேட்டூர் - 2.

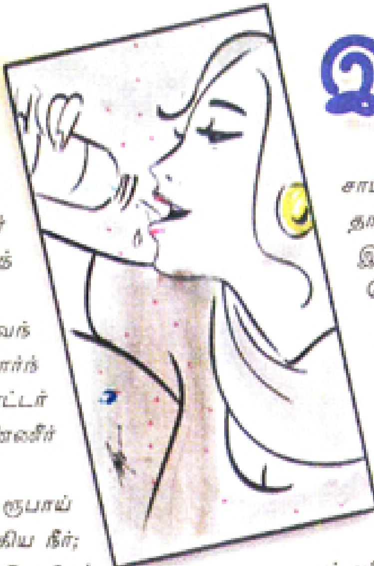
ஒகேனக்கல் பிரச்னைக்கு யார் காரணம்?

வேறு யார்? காக்கை ரூபத்தில்

கைதட்டல்?



இங்கிதம்!



ரயில் வேக மெடுத்ததும், ராகினிக் குப் பசித்தது. இட்லி - சட்னியைச் சாப்பிட்டு விட்டு, மினரல் வாட்டர் பாட்டிலை சீல் உடைத் துக் குடித்தாள்.

கை அலம்பிவிட்டு வந் தால், எதிரே உட்கார்ந் திருந்த இளம்பெண், வாட்டர் பாட்டிலை எடுத்து தண்ணீர் குடிப்பது தெரிந்தது.

பதினைந்து ரூபாய் கொடுத்து தான் வாங்கிய நீர்; கேட்காமல் குடிக்கிறாளே! இங்கிதம் தெரியாத பெண்! எரிச்சல் பற்றிக்கொண்டு வந்தது.

சற்று நேரத்துக்கெல்லாம் மாத்திரை சாப்பிட்டு, தண்ணீர் குடித் தாள் ராகினி. அப்போது அந்த இளம்பெண் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கவே, ராகினி வேண்டுமென்றே முழு பாட்டிலையும் குடித்துக் காலி செய்தாள்.

தனது பர்த்தில் ஏறிப் படுக்க ஆயத்தமான போதுதான் கவனித் தாள். ராகினி வாங்கிய தண்ணீர் பாட்டில் அப்படியே திறக்காமலேயே ஃபுல் பாட்டிலாக இருந் தது.

அப்படியானால்?

ராகினி வெட்கி நின்றாள்!

- எல். பூர்ணிமா, சென்னை - 32.

ரூ.150 பரிசு பெறும் பெட்டிக் கதை

வந்து அகத்தியரின் கமண்டலத்தைத் தட்டிவிட்டு, காவிரியாக விரிந்தோடச் செய்த பிள்ளையார்தான்! அதே பிள்ளை யார், எல்லாவற்றிலும் பாலிடிக்ஸ் 'ஹொகே' வரச் செய்யும் அரசியல்வாதி களின் மண்டையிலும் இரண்டு தட்டுத் தட்டி சரிசெய்தால்தான் தீர்வு வரும்!

ஆர். மங்களம், தஞ்சை - 613 009.
டி.வி. தொடர் பார்ப்பதுண்டா?

மூதாதையர் செய்த புண்ணியமோ, பெற்றவர்கள் செய்த பூஜாபலனோ.. என்னுடைய ஜாதக விசேஷமோ... எனக்கு அந்த மாதிரியான நல்ல பழக்கம் ஏதுமில்லை! எஸ்கேப்...!

ஏ. அக்பர் காதர், வாணியம்பாடி.
சமீபத்தில் அனுஷா ரசித்த படம் எது?

பெரிய மல்டிப்ளக்ஸ் தியேட்டர் ஒன் றில், நூற்று இருபது ரூபாய் டிக்கெட் வாங்கி பாப்கார்ன் கொறித்துக் கொண்டே பார்த்த படம் 'ரேஸ்'. த்ரில்லர் ரக இந்திப் படம்! ஏகப்பட்ட திருப்பங்களைக் கொண்டு, விறுவிறுப்பாக, வித்தி யாசமாக இருந்தது.

பல வருஷங்களுக்கு முன், 'நூறாவது நாள்' படத்தை, ஒரு ரூபாய் டிக்கெட்டில் தோழிகளுடன் முறுக்கு சாப்பிட்டுக் கொண்டே பார்த்த அதே கலகலப்போடு, அதே த்ரில்லோடு இந்த 'ரேஸ்' படத்தை யும் தலைக்கு மேல் வளர்ந்த மகனோடு பார்த்தேன்.

காலம் மாறலாம்... ரசனை மாறுமா?

எஸ். விஜயராணி, ஒசூர் - 2.
மகாபாரதத்தில் உங்களைக் கவர்ந்தவர் யார்?

ஸன் ஆஃப் ஸன்!

எம். ருக்மணி, புதுக்கோட்டை - 1.
அனுஷா வீட்டில் சிதம்பரமா? மதுரையா...?

காலை வேளைகளில் சிதம்பரம்... மாலை வேளைகளில் மதுரை.. முக்கிய மான வேளைகளில் திருச்செங்கோடு! மற்ற எப்போதுமே கிஷ்கிந்தா!

புக் பேங்க்

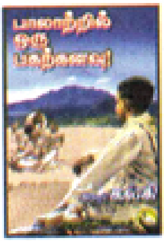
படிக்க.. பயன் பெற...

நிஜம் நின்று வெல்லும் - கே.பி. ஜனார்த்தனன், வானதி பதிப்பகம், சென்னை - 17. விலை ரூ. 70.00

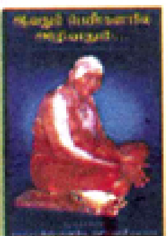
கல்கி உட்படப் பல வார, மாத இதழ்களில் வெளியான இருபத்து மூன்று நல்ல சிறுகதைகளின் தொகுப்பு. போட்டிகளில் பரிசு பெற்ற கதைகளும் உண்டு.

ஆவதும் பெண்ணாலே, அழிவதும்... திருமுருக கிருபானந்த வாரியார், குகஸ்ரீ வாரியார் பதிப்பகம், சிந்தாதிரிப் பேட்டை, சென்னை - 2. விலை ரூ. 26.00













தவறாகப் பொருள் கொள்ளும் பழமொழித் தலைப்புடன் எழுதியுள்ள கட்டுரையில் வாரியார் சுவாமிகள் தரும் அருமையான விளக்கம். "குடும்பம் ஆவதும் பெண்களாலே, கணவனுக்கு வருகிற கஷ்டங்கள் அழிவதும் பெண்களாலே" சுவையான பதினெட்டுக் கட்டுரைகளின் தொகுப்பு.

பக்தி ஸுதா (ஸ்தோத்திரத் தொகுப்பு) ஸ்ரீராமபக்த ஜன ஸமாஜ், எண் - 17, பொன்னம்பலம் சாலை, சென்னை - 600 078. விலை ரூ. 35.00

அருமையான 'பளபள' ஆர்ட் காகிதத்தில் ஆதித்ய ஹிருதயம், விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம், ஹனுமான் சாலீஸா உட்பட அறுபது ஸ்தோத்திரங்களின் தொகுப்பு. தினசரி பூஜைக்கு உதவக் கூடிய பொக்கிஷம்.

பாலாற்றில் ஒரு பகற்கனவு - அமரர் கல்கி வானதி பதிப்பகம், சென்னை - 17. விலை ரூ. 70.00

தமிழ்நாடு காங். தலைவியாக இருந்த மதுரை வீராங்கனை பிச்சமுத்து அம்மாவின் சாதனைகள் உட்பட, பதிநான்கு அருமையான கட்டுரைகளின் தொகுப்பு.

ஈசாப் நீதிக்கதைகள் - ஹேமா நரசிம்மன், பார்வதி கண்ணதாசன் பதிப்பகம், சென்னை-17. விலை ரூ. 75.00

திராட்சையும் நரியும், எருமைகளும் சிங்கமும் போன்ற 284 குட்டிக் கதைகளின் தமிழ் வடிவம். குழந்தைகள் ரசிக்கும், பெரியவர்களை யோசிக்க வைக்கும் கதைகள்.

ஆன்மிக இலக்கியத்தில் 50 முத்துக்கள் - டாக்டர் ம. இராமகிருஷ்ணன், நர்மதா பதிப்பகம், சென்னை-17. விலை ரூ. 45.00

'ப்ரமாதம்' என்ற சொல்லை அபாயம் என்ற பொருளில் அருணகிரிநாதர் பயன்படுத்தியிருக்கிறார் (மரணப்ரமாதம் நமக்கில்லை). இப்படி ஐம்பது சிறு சிறு ஆன்மிக விஷயங்களைப் பற்றி அருமையாக எழுதியிருக்கிறார் ஆசிரியர்.

- 'வாசகன்'

தொட்டால் பூ மலரும்!

'இருவர் உள்ளம்' படத்தின் கதை உங்களுக்கெல்லாம் தெரிந்திருக்கும். திருமணத்துக்கு முன் 'பறவைகள் பல விதம்'னு ஜாலியாக வாழ்ந்த சிவாஜி, என்னைச் சந்தித்த பிறகு, பழைய பெண் தொடர்புகளை



* 'இருவர் உள்ளம்' படத்தில்...

யெல்லாம் விட்டு விட்டு நல்லவராகி விடுவார். ஆனால் சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளைப் பார்த்து, நான் அவரை வெறுத்து ஒதுக்குவேன். அந்தக் காட்சிகளை 'ஒன்ஸ்மோர்' படத்தில் பயன்படுத்தியிருந்தார்கள். பிரிந்து வாழும் எங்களை, விஜய் தம்பி சேர்த்து வைப்பதாக கதை முடியும்.

பி.சரோஜாதேவி

'ஒன்ஸ்மோர்' - படப்பிடிப்பில் பல விஷயங்களை மனம் விட்டுப் பேசினார் சிவாஜி.

''அண்ணன் (எம்.ஜி.ஆர்.) போனதிலிருந்து, எனக்கும் மனசு விட்டுப் போச்சு. இப்ப, பழைய ஆளுங்க யாருமே இல்ல. நான், நீ, பப்பி.. மூணு பேருதான்

இருக்கோம். நான்தான் முந்திப்பேன்னு நினைக்கிறேன்!'' என்றார்.

எனக்குக் கண்ணே கலங்கிடுச்சு.

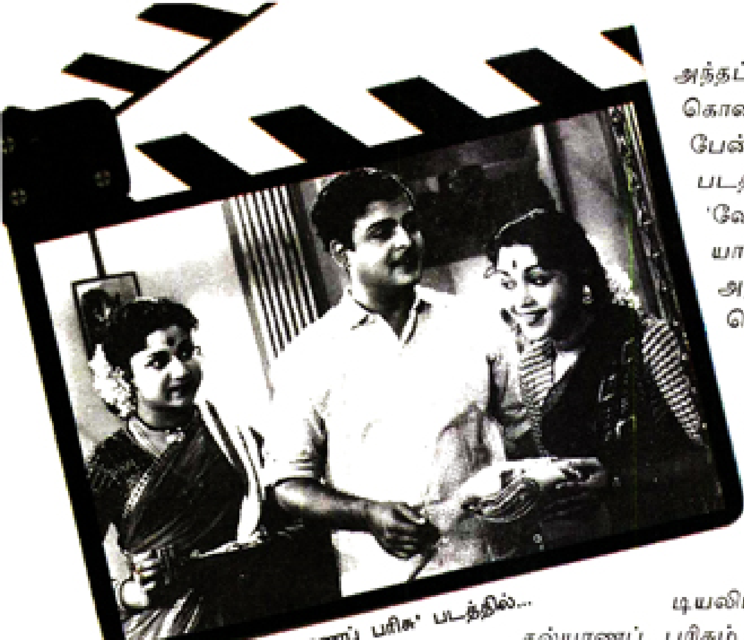
''சே... சே! அப்படியெல்லாம் சொல்லாதீங்க. நீங்க நடிப்புக்கே பல்கலைக்கழகம். உங்களை விட்டா யாரால இவ்வளவு சாதிச்சிருக்க முடியும்? நீங்க நூறாயுசு வாழ ணும்!'' என்று ஏதேதோ சொல்லித் தேற்றி னேன்.

ஆனால் அவர் சொன்னது மாதிரியே நடந்துடுச்சு. சிவாஜி ஸார், எங்களையெல்லாம் விட்டுட்டுப் போயிட்டார். உடனே நான் சென்னைக்கு ஓடிப் போனேன். அவர் இல்லாத வீட்டைப் பார்க்கவே கஷ்டமாக இருந்தது.

அவங்க வீட்டுல ஒரு பழக்கம். வாரா வாரம் ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்னிக்கு, எல்லாரும் குடும்ப சகிதமா உட்கார்ந்து சாப்பிடுவாங்க. அறுபது பேர் உட்கார்ந்து சாப்பிடக்கூடிய அளவுக்கு மிகப் பெரிய டைனிங்டேபிள் அவங்க வீட்டுல இருக்கு. சிவாஜி ஸார் நடுநாயகமாக உட்கார, வீட்டுப் பெண்கள் பரிமாற, ரொம்ப சந்தோஷமா பேசிக்கிட்டே சாப்பிடுவாங்க.

நான் சென்னைக்கு வந்திருக்கிற விஷயம் தெரிஞ்சதுன்னா போதும், உடனே கார் அனுப்பிடுவாங்க. சாப்பிட்டு விட்டுத்தான் போகணும். இல்லேன்னா கமலாம்மா கோவிச்சுப்பாங்க. 'ஒன்ஸ் மோர்' படப்பிடிப்பு முழுக்க, எனக்கும் சேர்த்து கேரியர்ல சாப்பாடு கொடுத்தனுப் பினாங்க. சிவாஜி ஸார் நான்வெஜ் ப்ரியர்.





* 'கல்யாணப் பரிசு' படத்தில்...

சிக்கன் பிரியாணின்னா விரும்பிச் சாப்பிடு வார்.

''பாலும் பழமும் ஷூட்டிங் சமயத்துல எல்லாம் நான் கொஞ்சம் குண்டாயிருப் பேன். அதனால இஷ்டத்துக்கும் சாப் பிடறதைக் குறைச்சக்கிட்டேன். இப்ப, எவ்வளவு வேணும்னாலும் சாப்பிடலாம். ஆனால் வியாதி வந்துடுச்சு!'' என்று குறைபட்டுக் கொண்டார்.

சிவாஜி ஸார் - கமலா அம்மா இரண்டு பேரும் என் நினைவில் வாழறாங்க. அவங்க அன்பும் ஆசீர்வாதமும் எனக்கு நிரந்தரமா இருக்கும். இன்னிக்கும் ஞாயிற் றுக்கிழமை வந்தால், ராம், பிரபு தம்பி எல்லோரும் கூட்டுக் குடும்பமா உட் கார்ந்து, சாப்பிடுறாங்க. எல்லா விஷயத்தி லும் அப்பாவை ஃபாலோ செய்யறாங்க. அது எனக்கு ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கு!''

சென்ற இதழில், 'ஏதோ, ஏதோ, மயக்கம்' பாடல் காட்சியில், என்னோட நீண்ட கூந்தல், நீரில் மிதந்து செல்லும்'னு சொல்லியிருந்தேன் இல்லையா? ஸாரி, அந்தப் பாடலில் நான் கொண்டை போட்டிருப் பேன். 'அரச கட்டளை' படத்தில் வரும் 'வேட்டையாடு விளை யாடு!' பாடலில்தான் அந்தக் காட்சி இடம் பெற்றது.

''**இ**தைப் பார்த் தீங்களா...? 'கல்யா ணப் பரிசு' ஸ்டில்! என்னுடைய கலை யுலக டாப்டென் படங்கள் என பட் டியலிட்டால், நிச்சயம் கல்யாணப் பரிசும் அதில் இடம்பெற் றிருக்கும். அப்படியொரு அருமையான திரைப்படம் அது!

'துறுதுறு' என்று இருக்கும் கல்லூரி மாணவியாக நடிக்க, அழகான நடிகை தேவை. தமிழ்ப் படங்களில் அதிகமாக நடித்திராத பெண்ணாக இருந்தால் நல்லது!' இப்படி ஒரு எதிர்பார்ப்புடன் 'கல்யாணப் பரிசு' படத்தின் கதாநாயகியை வலை போட்டுத் தேடிக் கொண்டிருந்தார் புதுமை இயக்குநர் ஸ்ரீதர்.

நான் எந்த ஜென்மத்தில் செய்த அதிர்ஷ்டமோ... அந்த வாய்ப்பு என்னைத் தேடி வந்தது. சுட்டிப் பெண் வேஷம். ஆனால் மிக அழுத்தமான குணச்சித்திரம். இரண்டையும் மிகச் சரியாக பேலன்ஸ் செய்து நடிக்க வேண்டிய அருமையான பாத்திரப்படைப்பாக 'கல்யாணப் பரிசு' வசந்தி கதாபாத்திரம் அமைந்துவிட்டது.

அதைத் தவிர, அந்தப் பாத்திரத்தில், அப்படி ஊன்றிப் போய் நடித்ததற்கு இன் னொரு காரணமும் இருந்தது. கதை யில் வரும் சகோதரி, தன் தங்கைக்காக இரவு, பகல் பாடுபடுவாள். தையல் மிஷினில் உழைத்து, குடும்பத்தைக் காப்பாள். தங்கை, பரீட்சைக்குக் கண் விழித்துப் படிக்க, தானும் விழித்திருந்து, தேநீர்

போட்டுத் தருவாள். கோயிலி லிருந்து விபூதிப் பிரசாதம் கொண்டு வந்து நெற்றியில் இட்டு விடுவாள். தங்கை மீது அன்பைப் பொழிந்து வளர்ப்பாள்.

விஜயகுமாரி ஏற்று நடித்த இந்த அக்கா பாத்திரம் எனக்கு, என்னருமைச் சகோதரி, சித்தலிங்காம்பிகாவை நினைவூட்டியது.

என்னுடைய நிஜ வாழ்க்கையிலும் அப்படியொரு பாசமே உருவான அக்கா இருந்தாள். அவளுடைய அன்பு மழையில் மூச்சு முட்ட நனைந்து, திளைத்திருக் கிறேன். அதனால், 'கல்யாணப் பரிசு' படத்தின் ஒவ்வொரு காட்சியிலும் என்னால் மிக இயற்கையாக நடிக்க முடிந் தது.

'கல்யாணப் பரிசு' படத்தில் நான் சைக்கிள் ஓட்டும் காட்சிகள் நிறையவே இருந்தன. சென்னையில் இருந்த, எங்கள் அடையாறு வீட்டில், இரவு ஒன்பது மணிக்கு மேல் ஆளரவம் சற்றுக் குறைந்ததும், ஓட்டிப் பழகி னேன். நான்கைந்து பூஞ்சட்டிகளை உடைத்து, கைகால்களில் சில பல சிராய்ப்புகள் ஏற்பட்ட பின் சைக்கிள் ஓட்ட வந்து விட்டது.

'வாடிக்கை மறந்ததும் ஏனோ?' என நானும், ஜெமினி கணேசனும் சைக்கிள் சவாரி செய்து கொண்டே டூயட் பாடு வோம். பெசன்ட் நகரி லிருந்து, மகாபலிபுரம் வரை இருந்த கடற்கரை சாலையில் பாடல் காட்சிகள் படமாக்கப் பட்டன. அன்றைக்குப் பொட்டல் காடாக இருந்த பகுதி, இன்று கிழக்குக் கடற்கரைச் சாலை யாக, செழிப்புடன் இருக்கிறது.

அதற்குப் பின், 'நீதிக்குப் பின் பாசம்' படத்தில், எம்.ஜி.ஆர். எனக்கு சைக்கிள் விடக் கற்றுக் கொடுப்பது போல ஒரு காட்சி வைத்தார்கள். 'அக்கம் பக்கம் பார்க்கதே!' பாடலும் ரொம்பப் பிரபல மானது. பெண்கள் கல்லூரிக்கு சைக்கிளில் போவது போல நிறையக் காட்சிகள் பட மாக்கப்பட்டது அந்த சீஸனில்தான்.

'கல்யாணப் பரிசு' படத்தின் கதை, நீங்கள் அனைவருமே அறிந்ததுதான். கதை யின் க்ளைமேக்ஸில், தன்னுடைய குழந் தையை, எனக்குக் கல்யாணப் பரிசாகக் கொடுத்துவிட்டு, ஜெமினி கணேசன் எங்கள் வாழ்க்கையிலிருந்து விலகிப் போவார். கதையின் முடிவு, சம்பிரதாய மான க்ளைமேக்ஸிலிருந்து விலகி, கவித்துவமாக இருந்தது. அதனால் அதை ரசிகர்கள் ஏற்றுக் கொள்வார்களா என்ற தவிப்பும் எங்களுக்கெல்லாம் இருந் தது.

சென்னை, காஸினோ தியேட்டரில்





* 'பணமா, பாசமா!' பட ஸ்டில்

வெளியான போது, முதலில் சில வாரங்களுக்குக் கூட்டம் சுமாராகத்தான் இருந்தது. ஆனால் அதற்குப் பிறகு, தாய்மார்களின் பேராதரவு பெற்று சூப்பர் ஹிட் ஆகிவிட்டது. அதையே 'பெல்லி கானுகா' என்று தெலுங்கில் எடுத்தார்கள். நாகேஸ்வரராவ், ஜக்கையாவுடன் நானும் கிருஷ்ணகுமாரியும் நடித்தோம். அங்கேயும் படு வெற்றி! இருபத்தைந்து வாரங்கள் ஓடியது.

படத்தில் வந்த 'வசந்தி'யை, பல குடும்பங்களிலும் அவர்கள் வீட்டுப் பெண்ணைப் போலவே, பிரியத்துடனும் அனுதாபத்துடனும் ரசிக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். 'பாலும் பழமும்' நினைவாக 'சாந்தி' என்றும் 'கல்யாணப் பரிசு' நினைவாக 'வசந்தி' என்றும் தங்களுக்குப் பெயர் வைக்கப்பட்டதாக, நான் இன்றைக்குச் சந்திக்கும் பல ரசிகைகள் மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவிக்கும்போது, எனக்கு பூரிப்பாக இருக்கும்.

ஸ்ரீதர் ஸாரின் புதிய முயற்சிக்குக் கிடைத்த வெற்றி, தமிழ் சினிமாவுக்கே புதிய பரிமாணத்தைக் கொண்டு வந்தது. பாடல்கள், வசனம், நகைச்சுவைக் காட்சிகள் எல்லாமே அற்புதமாக அமைந்து விட்டன. பாஸ்கராக நடித்த ஜெமினி கணேசனுக்கு சிக்னல் கொடுப்பது போல, ''அம்மா, போயிட்டு வரேன்!'' என்று நான் குரல்கொடுக்கும் இடமும் ரொம்ப பாப்புலராகி விட்டது.

ஏ.கே. தங்கவேலு அண்ணாச்சியின் மன்னார் கம்பெனி, 'வைரவன் சேவை; நாட்டுக்கு தேவை!' போன்ற நகைச்சுவைக் காட்சிகள் காலம் கடந்தும் நிற்கின்றன.

'உன்னைக் கண்டு நான் ஆட!' பாடலை, இன்றும் ஒவ்வொரு தீபாவளிக்கும் ஒலிபரப்புகிறார்கள். 'காதலிலே தோல்வியுற்றாள்!' பாடலை 'அவ்வை ஷண்முகி' படத்தில் ரீப்ளே செய்து ஜெமினிகணேசன் கலங்கி நிற்பது போலக் காட்டுவார்கள். அப்போதும் தியேட்டரில் கிளாப்ஸ் விழுந்தது.

ரசிகர்களின் மனதில் எப்படியொரு அழுத்தத்தோடு அந்தப் படமும் பாடலும் பதிந்திருந்தால் கிட்டத்தட்ட நாற்பது வருஷத்துக்குப் பிறகு கூட அப்படியொரு ரியாக்ஷன் எழும்?

'கல்யாணப் பரிசு' படத்தின் பிரமாதமான வெற்றிக்குப் பின், நானும் ஜெமினி கணேசனும் பாப்புலர் ஜோடி ஆகிவிட்டோம். 'ஆடிப்பெருக்கு', 'பணமா பாசமா?' 'தாமரை நெஞ்சம்', 'சிநேகிதி', 'கைராசி', 'ஐந்து லட்சம்', 'தங்க மலர்', 'வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே!' இப்படி நிறைய படங்கள். ஜெமினியுடன் ஜோடி சேர்ந்த அனைத்துமே வெற்றிப் படங்கள்தான்!

ஜெமினி கணேசனை எல்லோருமே 'காதல் மன்னன்' என்பார்கள். அதைப் பற்றி அடுத்த மாதம் சொல்கிறேன்...

(மலரும்)

அல்சர் ஆஸ்துமா அடங்கிவிடும்

"நாம் உயிர் வாழ்கிறோம் என்பதன் முக்கிய சாட்சி எது? நம் சுவாசம்தானே. அந்த சுவாசத்திலேயே சிக்கல் ஏற்பட்டால் கஷ்டம்தானே? சைனஸ், நுரையீரல் ஆகிய பகுதிகளில் பாதிப்பு ஏற்படுவதால் இரைப்பு, இழுப்பு போன்றவை உண்டாகலாம். வெப்ப நாடுகளில் இது அதிக அளவில் இருக்கும். வியர்வை, தூசியினால் உண்டாகும் கப நோய்களுக்கு எங்கள் மருத்துவத்தில் முழுத்தீர்வு உண்டு" என்கிறார் சித்த வைத்தியர் டாக்டர் கோலப்ப பிள்ளை.

"பித்தம் காரணமாக வயிறு பாதிக்கப்படலாம், ஜீரணக் கோளாறுகள் ஏற்படலாம். அல்சர் உண்டாகலாம். அல்சரை சித்த வைத்தியத்தில் குன்மம் என்று குறிப்பிடுவார்கள். இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வயிற்றின் மேல் புறத்தை முன்புறமாகக் குனிந்து உட்காருவதாலும், இது உடலையும் குன்ற வைப்பதாலும் இப்படி ஒரு பெயர். குன்மத்துக்குக் காரணம் காரமான உணவு, வேளைக்குச் சாப்பிடாதது, மிக அதிகமான உணவு, மிகக் குறைவான உணவு ஆகியவை.



மன அழுத்தம், டென்ஷன், உடற்பயிற்சி இல்லாததால் உண்டாகும் மந்த நிலை, தவறான மருந்துகள் இவ்வற்றின் காரணமாகவும், இந்த சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

நேரத்திற்கு சாப்பிடவேண்டும். நேரத்திற்கு பசியெடுத்தால்தானே? என்று கேட்டால், உடலில் எதோ கோளாறு என்ற பொருள்."

இன்றைய சமுதாயம் சீரான உணவுப் பழக்கம் குறித்து அக்கறை எடுத்துக் கொள்வதில்லை. முக்கியமாக பெண்கள். காலையில் எதுவுமே சாப்பிடலாமல், வேலையையெல்லாம் முடித்துக்கொண்டு அப்புறம் சாப்பிடலாம் என்று நினைப்பது தவறு. காலையில் எழுந்த கொஞ்ச நேரத்திலேயே இட்லியோ பிரட்டோ சாப்பிட்டு விட வேண்டும். ஏனென்றால் காலையில் உடலில் சர்க்கரை அளவு குறைவாக இருக்கும். அதே சமயம் நேற்று மீந்த உணவை - ஃபிரிஜ்ஜில் வைத்துக் கூட சாப்பிடக்கூடாது. இதை அபக்குவம் என்போம். அதாவது உணவுப் பொருளின் ஆக்ஸிடேஷன் தன்மை இதனால் மாறுகிறது. ஃபிரிஜ்ஜில் வைத்துப் பாதுகாக்கிறோமே என்று கூறக்கூடாது. ஏனென்றால் ஃப்ரிஜ்ஜில் வைக்கப்பட்ட உணவுப் பொருள்கள் குளிர் நிலையில் உள்ளன அவ்வளவுதான். மற்றபடி அதில் உணவைப் பக்குவப் படுத்த எதுவும் இல்லை.

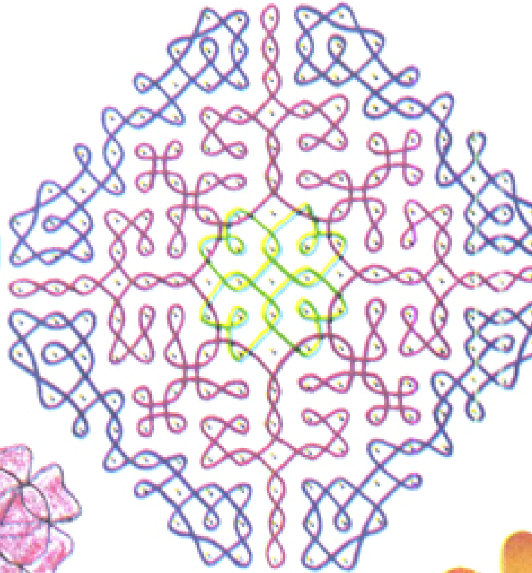


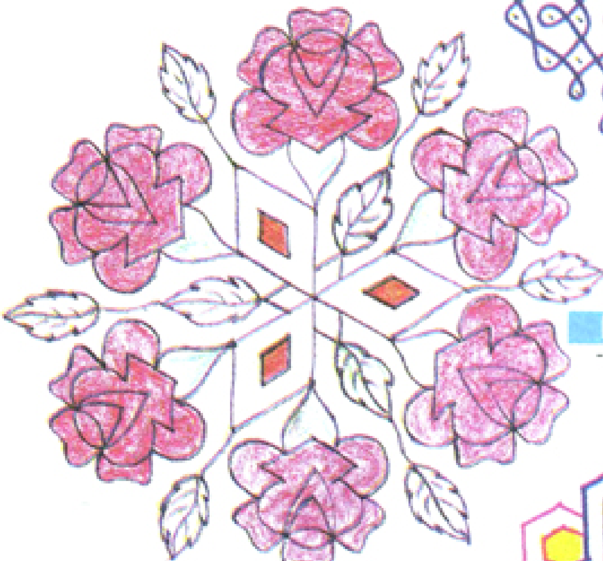
குன்மத்துக்கு சிகிச்சையாக பிரண்டை உப்பு, சீரகச் சூரணம் ஆகியவற்றை அளிப்போம். இவை பசியைத் தூண்டி புண்களை ஆற்றும் திறமை கொண்டவை. மன இறுக்கத்தைக் குறைக்கவும் மருந்துகள் உண்டு. தவிர தினமும் இருவேளை பத்து நிமிடங்களாவது உடற்பயிற்சிக்கும் தியானத்துக்கும் ஒதுக்க வேண்டும் என்கிறார் டாக்டர் கோலப்பபிள்ளை.

டாக்டர். M. கோலப்ப பிள்ளை, தாம்பரம், சென்னை.
போன்: 044-2239 4384, 2226 4384

வாசல் அழகு

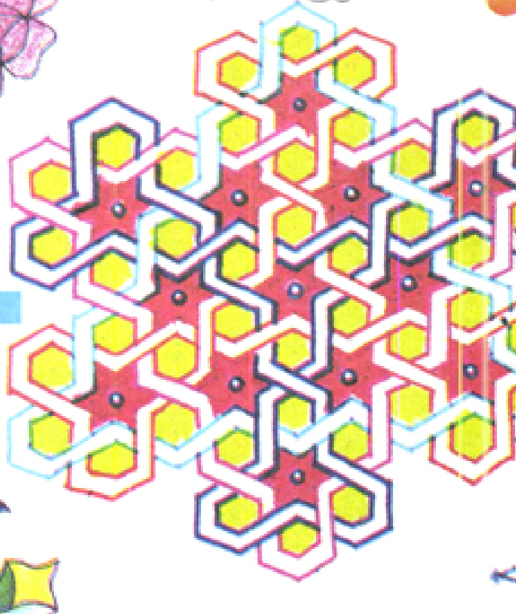
17 புள்ளி 5 வரிசை
நேர்ப்புள்ளி 5 வரை
- டி. ராஜராஜேஸ்வரி,
சேலம் - 8.





19 புள்ளி 10 வரை
6 பக்க இலைகளுக்கு
3, 2, 1 புள்ளி
- ஏ. மீனாட்சி, பெங்களூரு - 32.

29 புள்ளி சந்துப்புள்ளி 15 புள்ளி
வரை
- எஸ். லலிதா, சென்னை - 61.





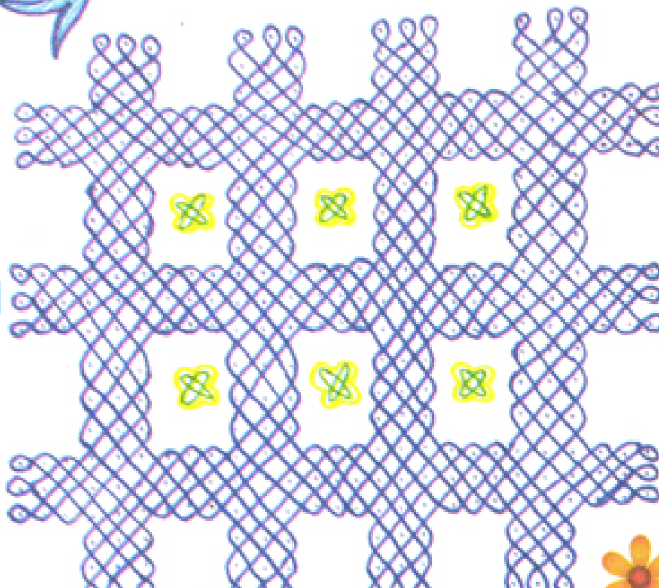
12 புள்ளி 12 வரிசை 4ல்
நிறுத்தவும்.
- பா. முத்துமாணிக்கம்,
பட்டுக்கோட்டை.

வண்ணக் கோலங்கள்



9 புள்ளி 9 வரிசை
4 பக்கமும் 3, 3, 1 (நேர்ப்புள்ளி)
- அகிலா ரவி,
இராஜபாளையம்.

21 புள்ளி
நேர்ப்புள்ளி
3 வரிசை 3 புள்ளி
இடைவெளியில்
வைக்க வேண்டும்.
- எஸ். யசோதா,
விழுப்புரம்.





25 புள்ளி 13ல் முடிவு
13 வரிசை
- பி. திஷாந்தி,
சென்னை - 99.

வருடா வருடம் மே மாதத்தின் இரண்டாவது ஞாயிற்றுக் கிழமை உலகமெங்கும் 'மதர்ஸ் டே' ஆகக் கொண்டாடப்படுகிறது. அந்த நாளில் லிஸ்ஸியை நினைக்காமல் என்னால் இருக்க முடிவதில்லை.

கடவுள்

லிஸ்ஸி, ப்ளாரிடா மாநிலத்தில் மியாமியில் பிறந்து வளர்ந்தவள். பரம்பரை அமெரிக்க பணக்காரி. அவள் அப்பா, அண்ணா எல்லோரும் வக்கீல் தொழிலில் பணத்தைக் குவித்துக் கொண்டிருக்க, இவளுக்கு இசையில்தான் விருப்பம். என் கணவரின் தூரத்து உறவுகளின் வில்லியமை சந்திக்க அதுவே காரணமாக இருந்தது. இருவரும் திருமணம் செய்து கொண்டார்கள். எங்கள் வீட்டருகேயே குடிவந்தார்கள்.

அவளுடைய நடை உடை பாவனை எல்லாமே அவளுடைய பணக்கார அந்தஸ்தைப் பறைசாற்றுவது போல் இருந்ததுடன் அவள் பேச்சும் தன்னைப் பற்றிய சுயப்பிரதாபமாகவே இருந்தது. அதனால் அவளைப் பற்றிய முதல் அபிப்ராயம் நன்றாக இல்லை. ஆனால் அவளுடன் பழகப் பழக அவளது மறுபக்கம் தெரிந்தது.

லிஸ்ஸி கடவுள் நம்பிக்கை கொண்டவள். வாரா வாரம் ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை சர்ச்சுக்குப் போவாள். முடிந்த போதெல்லாம் அங்கே கொயரில் கலந்து கொள்வாள். இசை நிகழ்ச்சிகள் நடத்தி அதில் பணம் வாங்காமல் பங்குகொண்டு பணம் சேர்த்துக் கொடுப்பாள்.

இரண்டு வருடங்கள் கழித்து ஒருநாள் எங்கள் வீட்டுக்கு வந்திருந்த போது லிஸ்ஸி சொன்னாள்.

''ஒரு மாதம் முன் எனக்கு ஒரு கனவு. 'என் பரிசாக உனக்கு ஒரு குழந்தையைக் கொடுக்கப் போகிறேன். ஏற்றுக் கொள்' என்று கடவுள் என்னிடம் அன்பாக வேண்டிக் கொண்டார்.

நான் உடனே விழித்துக் கொண்டேன். ஆனால் அது கனவா இல்லை நிஜமாகவே நடந்ததா என்று அப்போது எனக்கு விளங்கவில்லை. ஆனால் உண்மையாகத்தான் இருக்க வேண்டும். ஏனென்றால் இதோ இப்போது என் வயிற்றில் அந்தப் பரிசு வளர ஆரம்பித்திருக்கிறது. சொல்லும் போதே அவளுடைய கண்கள் சந்தோஷத்தில் மின்னின.

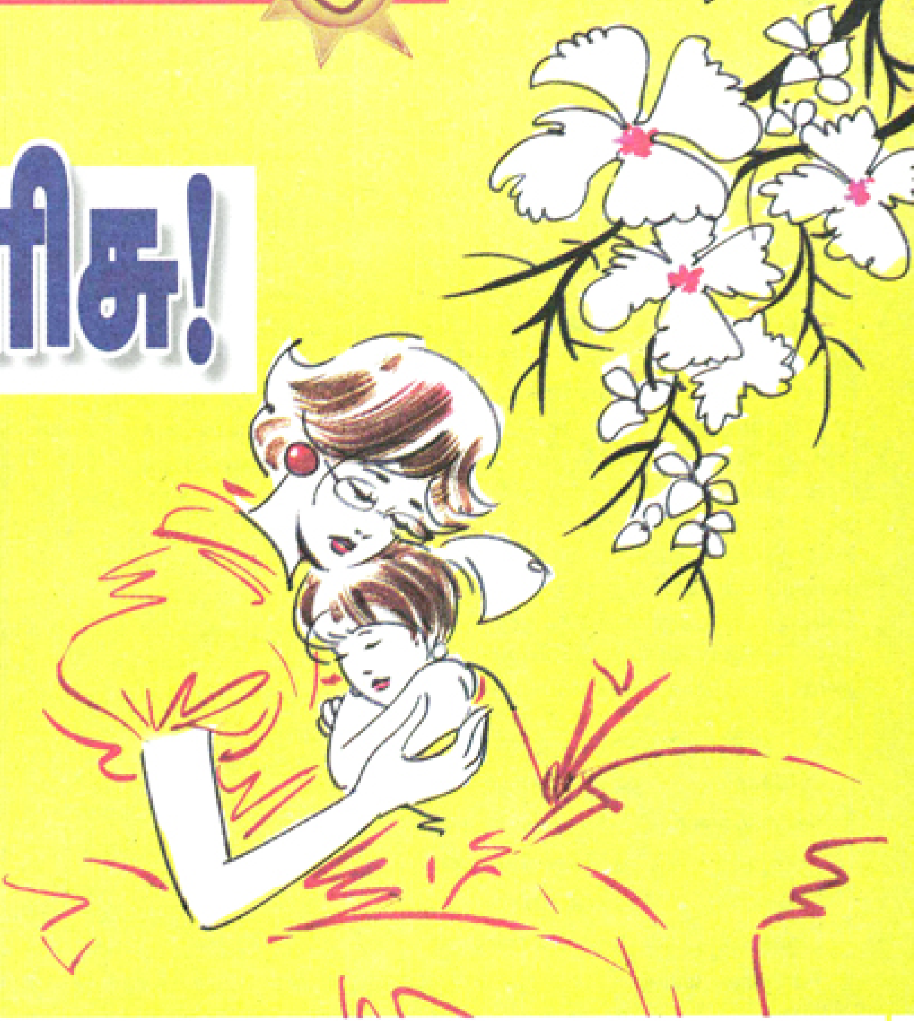
நாங்கள் சந்திக்கும் போதெல்லாம் லிஸ்ஸி பிறக்கப் போகும் குழந்தையைப் பற்றியே பேசுவாள்.

''கடவுள் பரிசு என்றால் மிகவும் உன்னதமான இசைக் கலைஞனாக இருக்குமா? அல்லது விஞ்ஞானியாகி புதுசு புதுசாக ஏதாவது கண்டுபிடிக்குமா? உலகமெங்கும் இறைவனின் புகழ் பரப்ப காரணமாக இருக்குமா?'' என்றெல்லாம் சொல்லி கனவு காண்பாள். அவள் முகத்தில் இருந்த பொலிவும் உற்சாகமும் பார்க்கவே சந்தோஷமாக இருந்தது.

பிரசவத்தின் போது சில சிக்கல்கள் ஏற்பட்டாலும் கடைசியில் அழகான பெண் பிறந்தாள். மேரி என்று பெயர் வைத்தார்கள். லிஸ்ஸியின் ஒவ்வொரு கணமும் குழந்தையோடுதான். குழந்தையை 'பேபி சிட்டர்' இடம் விட்டு விட்டு வெளியே போக மாட்டாள். தன் பக்கத்திலேயே இரவும் பகலும் வைத்துக் கொண்டாள்.

கீதா பென்னெட்

பரிசு!



இரண்டு வருடங்களுக்கப்புறம்தான் அதிர்ச்சியான விஷயம் தெரியவந்தது. மேரிக்கு மூளை வளர்ச்சி இல்லை. வில்லி யமும் லிஸ்ஸியும் பல டாக்டர்களிடம் கூப்பிட்டுப் போனார்கள். ஆனால் யாரா லும் அவளைக் குணப்படுத்த முடிய வில்லை.

பேசத் தெரியாத மேரி திடீரென்று கத்து வாள். அர்த்தம் இல்லாத சொற்களாக இருக் கும். அல்லது பல மணி நேரங்கள் ஜன்னல் அருகே உட்கார்ந்து எதையோ வெறித்துப் பார்த்துக் கொண்டே இருப்பாள். நட்டநடு நிசியில் உரத்த குரலில் ஏதாவது பாடுவாள். கண்ணில் பட்டதை எல்லாம் எடுத்து சாப் பிட்டு விடுவாள். அதனால் ஒருகணம் கூட அவளைத் தனியாக விட முடியவில்லை.

ஒருமுறை எங்கள் வீட்டுக்கு வந்த போது நான் ஒரு பார்ட்டிக்காக பெரிய பாத்திரம் ஒன்றில் முப்பது பேருக்குப் பாயசம் பண்ணி வைத்திருந்தேன். ஐந்து

நிமிட இடைவெளியில் எங்கள் கண்களில் மண்ணைத் தூவி விட்டு அத்தனை பாயசத் தையும் கீழே மேலே கொட்டிக் குடித்து விட்டாள்.

சில சமயம் எங்கேயாவது ஓடி விடு வாள். அவளைத் தேடிப் பிடித்து கூப்பிட்டு வருவதற்குள் என்ன பாடு? வில்லியம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பொறுமை இழக்க ஆரம்பித்து விட்டான். ஆனால் லிஸ் லியோ மேரியை கடவுள் கொடுத்த பரிசா கவே நடத்தினாள். ஒருதரம் கூட அவள் அலுத்துக் கொண்டு நான் பார்த்ததில்லை.

''கடவுள் தருகிற பரிசு என்றால் எல் லோரையும் போல நார்மலாக இருக்காது என்று நான் நினைத்தது சரிதான். அப்படி இருந்தால் யார் வேண்டுமானாலும் வளர்க்கலாமே. சராசரிக்கு மேல் ஜீனியஸ் லெவலில் குழந்தை இருந்திருந்தால் மட்டும்தான் பரிசா? மூளை வளர்ச்சி இல் லாத இந்த ஆத்மாவை இறைவன் என் பொறுப்பில் விட்டிருக்கிறான்'' என்று சொல்லுவாள். அது மாதிரியே ஒரு நிமிடம் கூட மேரியை விட்டுப் பிரியாமல் கண் ணும் கருத்துமாக பார்த்துக் கொண்டாள்.

குண்டானவர்களுக்கு நடக்கும் பொழுது, உள்தொடைகளின் உராய்வுகளால் எரிச்சல் ஏற்படு கிறது. இதைத் தடுக்க 'ஷார்ட்ஸ்' போட்டுக் கொண்டு, பின், புட வையை அணிந்துக் கொண்டால், எரிச்சல் வராது.

- ஜி. அபிராமவள்ளி,
கோவை.



தனக்கு என்று வாழ்க்கையில் அவள் எதை யும் செய்து கொள்ளவில்லை.

மேரிக்கு பதினாறு வயது ஆகும் போது டாக்டர்கள் அவளை மெண்டல் ஆஸ்பத்திரியில் வைத்து கவனித்துக் கொள்வதுதான் நலம் என்று அறிவுறுத்தி யதால் ஹார்ட்ஃபோர்ட் என்ற இடத்தில் இருக்கும் ஒரு இடத்திற்கு மேரியைக் கொண்டு விட்டார்கள்.

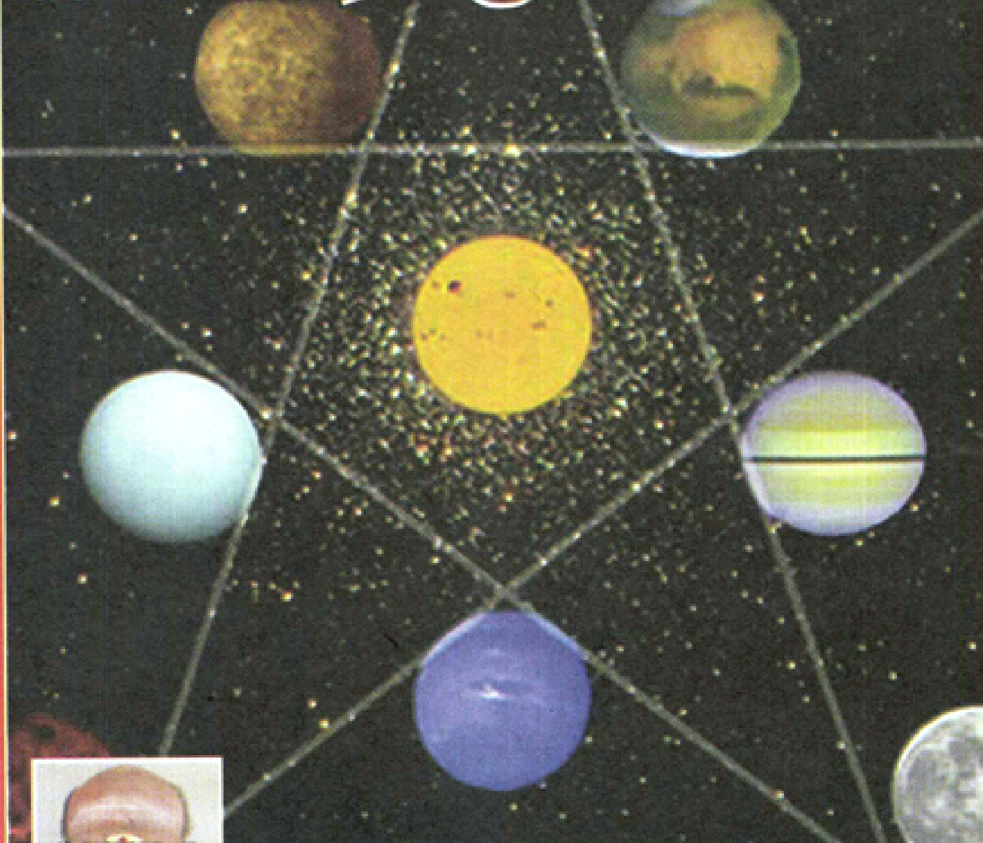
லிஸ்லிக்குத் தந்த பரிசை நான்கு வருடங்களுக்குப் பிறகு கடவுள் திருப்பி எடுத்துக் கொண்டு விட்டார். அம்மாவின் மடி மீது தலை வைத்து படுத்தபடியே மேரி இறந்து போனாள்.

இதில் விநோதம் என்ன என்றால் மேரியை ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்து விட்டு வந்த அதே நேரத்தில் வில்லியமும் லிஸ்லியும் உடனே விவாகரத்து வாங்கிக் கொண்டு விட்டார்கள். அவர்கள் இருவரை யும் அதுவரை இணைத்திருந்த பந்தம் அந்தக் குழந்தைதான் என்பதும் இருவருக் கும் புரிந்தது. அதன் பின் வில்லியம் வேறு திருமணம் செய்து கொண்டான். ஆனால் இன்று வரை லிஸ்லி மறுமணம் செய்து கொள்ளவில்லை.

கடந்த சில வருடங்களில் நியூஹேவன் என்ற இடத்தில் இருக்கும் மெடிகல் கல்லூரியில் சேர்ந்து குழந்தைகளுக்கு வருகிற அலர்ஜியைப் பற்றி படித்து டாக்டர் பட்டம் வாங்கியிருக்கிறாள் லிஸ்லி. குழந்தைகளுக்கு இலவசமாக மருத்துவம் பார்ப்பதுடன் மேலும் ஆராய்ச்சிகள் செய்து புது மருந்துகள் கண்டு பிடிக்க தன் பெண் பெயராலேயே அறக் கட்டளை ஒன்றும் ஆரம்பித்திருக்கிறாள்.

'தாய் பாசம்' என்பது எந்த மண்ணுக் கும் தனியான சொந்தம் இல்லை. எந்த ஊரானாலும் நாடானாலும் ஒன்றுதான் என் பதைக் கண்கூடாக அமெரிக்கப் பெண் லிஸ்லியிடம் கண்டேன். 'மதர்ஸ் டே' அன்று, உலகமெங்கும் உள்ள லிஸ்லி மாதிரியான அம்மாக்களுக்கு நம் அஞ்சலி உண்டு. ●

ராசி பலன்களும் எளிய பரிகாரங்களும்





கணித்து வழங்குபவர் : டாக்டர் முருகடிமை துரைராஜ்

மே மாதம் எப்படி?

	சூ, பு சுக்		
சந்	1.5.2008 அன்று கிரகநிலை		கே செ
ரா			சனி
குரு			

கிரக நிலை ➤

மேஷம்



(அசுவினி, பரணி, கார்த்திகை 1-ஆம் பாதம்)

மேஷ ராசி அன்பர்களே! உமது செயல்பாடுகளில் மிகுந்த எச்சரிக்கை தேவை. வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு கிட்டும். தேவையற்ற பிரயாணங் களைத் தவிர்த்தல் நலம். வேலை வாய்ப்பு கிட்டும். யாருக்கும் வாக் குறுதிகள் தர வேண்டாம். ஜாமீன் கையெழுத்துப் போட வேண்டாம். பழைய வீட்டைப் புதுப்பிக்க இட முண்டு. கணவன் - மனைவி இடை யில் கருத்து வேற்றுமை விலகும். புனிதஸ்தலங்களுக்குச் சென்று வரவும் வாய்ப்பு கிட்டும். பெண்கள் வயிறு சம்பந்தமான உபாதைக்கு இலக்காவர். மாணவர்கள் கல்வியில் அதிக கவனம் செலுத்தவும். தொழிற்கல்லூரிகளில் சேர்வதற்கு தகுதி பெறுவீர்கள். வியா பாரிகள் ஊக்கம் பெறுவர். எலக்ட்ரி கல், எலக்ட்ரானிக்ஸ், கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியரிங், விவசாயம் தொடர் பானவர்கள் மிக்க அனுகூலம் அடை வர். சிலருக்கு எதிர்பாராத இடமாறுதல் கிட்டும். 19.5.2008 இரவு 8.40 முதல் 22.5.2008 காலை 9.17 வரை சந்திராஷ் டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3, 4, 6

அதிர்ஷ்ட நிறம் : இளஞ்சிவப்பு

அதிர்ஷ்ட ரத்னம் : பவழம்

பரிகாரம் :

பிரதி செவ்வாய் மாரியம்மனுக்கு குங்கும அர்ச்சனை செய்க.

ரிஷபம்

(கார்த்திகை 2, 3, 4ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்)

ரிஷப ராசி அன்பர்களே!

தொழில் வழி பிரயாணங்கள் அதிகரிக்கும். பிரயாணத்தின் போது பணம் மற்றும் உமது உடமைகளைக் கவனமாகக் கையாளவும். தெய்விகப் பிரார்த்தனை செய்து முடிப்பீர்கள். ஞானிகள் நல்லாசி கிட்டும். தொழில் அபிவிருத்திக்குத் தேவையான கடன் கிடைக்கும். பெண்கள், தாயார் வீட்டின் மூலம் கணிசமான உதவியும் ஒத்தாசையும் பெறுவர். மாணவர்கள் உயர்கல்வி பெற வெளியூர் (அ) வெளிநாடு செல்ல இடம் உண்டு. வியாபாரிகளுக்கு வியாபாரம் அபிவிருத்திக்கு இடம் உண்டு. கலைஞர்கட்கு எதிர்பாராத சகாயம் கிட்டும். 22.5.2008 காலை 9.17 முதல் 24.5.2008 காலை 9.26 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 5, 6, 8

அதிர்ஷ்ட நிறம் : வெளிர் ரோஸ்

அதிர்ஷ்ட ரத்னம் :

மரகத பச்சை மற்றும் வைரம்

பரிகாரம் :

பிரதோஷ கால சிவாலய தரிசனம் நலம் தரும். மகாலட்சுமி ஸத நாம ஸ்தோத்திரம் பாராயணம் செய்க.





மிதுனம்

(மிருகசீரிஷம் 3, 4ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்)

மிதுன ராசி அன்பர்களே! உமது மதிநுட்பமும் செயல்திறனும் உமக்கு நற்பெயரை ஈட்டித் தரும். திருமணம் ஆகாதவர்களுக்குத் திருமணம் ஆகும். பிரிந்து வாழும் தம்பதிகள் இணைவர். புதிய முயற்சி (அ) முதலீடு செய்வதில் அவசரம் காட்ட வேண்டாம். தந்தையுடன் கருத்து வேறுபாட்டைத் தவிர்த்தல் நலம். பெண்கள் விரும்பியதை அடைவர். மாணவர்கள் கல்வி சம்பந்தமான சுற்றுலா செல்ல நேரும்; உயர் கல்வி தொடர்பான ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட நேரும். வியாபாரிகள் மிகவும் பரபரப்புடன் விளங்குவர். கூட்டுத் தொழில் நன்மை தரும். விவசாயிகளுக்கு அபிவிருத்தி பணிகளுக்கு போதிய நிதி உதவி கிட்டும். இசை, டப்பிங் வாய்ஸ், ஸ்டண்ட், கிராஃபிக் போன்ற பிரிவுகளில் பணிபுரிவோர் ஏற்றம் அடைவர். 24.5.2008 காலை 9.26 முதல் 27.5.2008 காலை 7.47 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 1, 5, 6, 9

அதிர்ஷ்ட நிறம் : பச்சை

அதிர்ஷ்ட ரத்னம் : எமரால்ட் க்ரீன்

பரிகாரம் : பிரதி புதன், விஷ்ணு ஆலயம் சென்று துளசி மாலை சாத்தி வழிபடவும். தினசரி (அ) புதன் கிழமை விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் பாராயணம் செய்வது நலம்.

(புனர்பூசம் 4ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்)

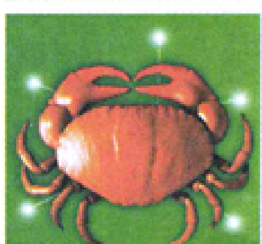
கடகராசி அன்பர்களே! நீண்டகாலத் திட்டம் ஒன்று நிறைவேறும். வீடு, மனை, வாகனம் வாங்க இடமுண்டு. வயிறு சம்பந்தமான சில உபாதைகள் வந்து விலகும். அகால உறக்கம், அகால போஜனம் தவிர்த்தல் நலம். வழக்கில் வெற்றி கிட்டும். தடைப்பட்ட பதவி உயர்வு கிட்டும். கணிசமான நிலுவைத் தொகை கிடைக்க வழி உண்டு. கூட்டாளிகளிடம் சற்று பக்குவமாக நடந்து கொள்ளவும். மாணவர்கள் கடினமாக உழைத்து மேற்படிப்பு மற்றும் நுழைவுத் தேர்வுகளில் முன்னிலை வகிப்பர். வியாபாரிகள் புது யுக்தியைக் கையாள்வர். விவசாயிகளுக்கு அரசு வழி அனுகூலம் கிட்டும். நிலத்தகராறு தீரும். உத்யோகஸ்தர்களுக்கு விரும்பிய இடமாறுதல் கிடைக்கும். கலைஞர்கள் மாதக் கடைசியில் மிகுந்த அனுகூலம் பெறுவர். 27.5.2008 காலை 7.47 முதல் 29.5.2008 பகல் 2.43 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3, 6, 9

அதிர்ஷ்ட நிறம் : வெண்மை மற்றும் வெளிர்நிறங்கள்

அதிர்ஷ்ட ரத்னம் : முத்து

பரிகாரம் : பிரதி சோமவாரம் சிவாலயம் சென்று அங்குள்ள சிவபெருமானுக்கும் அம்பாளுக்கும் தீபம் ஏற்றி வழிபடவும். அபிராமபட்டர் அருளிய 'அபிராமி அந்தாதி' பாராயணம் செய்க.



கடகம்

சிம்மம்



(மகம், பூரம், உத்திரம் 1ஆம் பாதம்)

சிம்ம ராசி அன்பர்களே! இனி வருங்காலம் யோகக் காலமே. மனக் குறை தீரும். மகிழ்ச்சி பெருகும். குடும்ப வாழ்வில் அமைதி, பொது வாழ்வில் பெருமை என எல்லா நற் பலன்கள் சேரும். இறையனுகூலம் சேரும். கோர்ட் வழக்குகளில் எதிர் பாராத திருப்பம் நேரும். புதிய ஒப்பந் தம் உருவாகும். பெண்கள் வாழ்வில் தடைகள் விலகும். ஏற்றுமதி இறக்கு மதியில் கூடுதல் கவனம் செலுத்தும் ஜுவல்லரி, ஃபேன்ஸி ஸ்டோர், ஜவுளி, பல்பொருள் அங்காடி போன்ற பிரிவினர் மிகுந்த ஏற்றம் பெறுவர். உத்யோகஸ்தர்கட்கு மேல் முறையீடு களில் வெற்றி கிட்டும். பதவி உயர்வு கிடைக்க இருந்த தடைகள் விலகும். சிலர் பணிநிமித்தம் வேறு மாநிலம் (அ) வெளிநாடு சென்று வர நேரும். கலைஞர்களுக்கு போட்ட திட்டம் நிறைவேறும். புதிய வாய்ப்புகள் தேடி வரும். 2.5.2008 காலை 6.05 முதல் 4.5.2008 காலை 7.58 வரை மற்றும் 29.5.2008 பகல் 2.43 முதல் 31.5.2008 மாலை 5.50 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 1, 3 ,6, 9

அதிர்ஷ்ட நிறம் : சிவப்பு

அதிர்ஷ்ட ரத்னம் : மாணிக்கம்

பரிகாரம் : பிரதோஷ காலத்தில் சிவாலய தரிசனம் செய்க. 'சிவ புராணம்' பாராயணம் செய்க.

கன்னி

(உத்திரம் 2, 3, 4ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங் கள்)

கன்னிராசி அன்பர்களே!

வெளி நாட்டு தொடர்பு மூலம் கணிசமான பொருள் தனவரவு நேரும். உடல் நலனில் கவனம் தேவை. ஞானிகள், மகான்களின் அருளாசி கிட்டும். மருந்து (அ) ஒவ்வாத உணவு மூலம் அலர்ஜி உண்டாக இடமுண்டு. வாகனம் வாங்க (அ) மாற்றம் செய்ய நேரும். தாய் வீட்டுச் சீதனம் கிட்டும். பெண்கள் சந்தோஷக் கடலில் திளைப்பர். ஆடை அணிமணிகள், ஆபரணச் சேர்க்கை உண்டு. மாணவர் களுக்கு கல்வியில் கடின பிரயாசை தேவை. வியாபாரிகள் வசூல் முயற்சி யில் தன்னிறைவு பெறுவர். அரசு வழி அல்லல் அகலும். கலைஞர்கள் நல்ல பெயரும் புகழும் பெறுவர். 4.5.2008 காலை 7.58 முதல் 6.5.2008 காலை 7.19 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 1, 5, 6, 9

அதிர்ஷ்ட நிறம் : பச்சை

அதிர்ஷ்ட ரத்னம் : எமரால்ட் க்ரீன்

பரிகாரம் :

பிரதி புதன்கிழமை, மகா விஷ்ணுவை துளசி மாலை சாற்றி வழி படவும். சனிக்கிழமைகளில் வெங்க டேஸ்வர சுப்ரபாதம் படிக்கவும், கேட்கவும் நன்று!



துலாம்



(சித்திரை 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்)

துலாம் ராசி நேயர்களே!

கணவன் - மனைவி இடையில் நிலவிய மனக் கசப்பு தீரும். மகிழ்ச்சி பெருகும். உமது வாக்குக்கு உயர்ந்த மதிப்பு கிட்டும். வாகனம் ஓட்டும் போதும் பணம் கையாளும்போதும் நிதானம் தேவை. பதற்றம் தவிர்க்கவும். நாட்பட்ட நோய்கள் விலகும். புதிய முயற்சிகளில் அபார வெற்றி கிட்டும். கடன் தீரும். மாணவர்கள் உயர்கல்வி பயில, போதிய வாய்ப்பு கிட்டும். வியாபாரிகளுக்கு அரசு வழி அல்லல் தீரும். ஹோட்டல், சூப்பர் மார்க்கெட் போன்ற பிரிவினர் மிக்க அனுகூலம் அடைவர். உத்யோகஸ்தர்களுக்கு இட மாறுதல் கிடைக்கும். கலைஞர்களுக்கு வாய்ப்புகள் பெருகும். வேறு மொழி வாய்ப்புகள் மகிழ்ச்சி தரும். 6.5.2008 காலை 7.19 முதல் 8.5.2008 காலை 6.49 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 5, 6, 8

அதிர்ஷ்ட நிறம் : வெளிர் ரோஸ்

அதிர்ஷ்ட ரத்னம் : மரகதப் பச்சை மற்றும் வைரம்

பரிகாரம் :

பிரதி புதன், யோக நரசிம்மரை வழிபடவும். பிரதி வெள்ளி ராகு காலத்தில் வீட்டில் விளக்கு பூஜை செய்க. மகாலட்சுமி அஷ்டகம் பாராயணம் செய்க.

விருச்சிகம்



(விசாகம் 4ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை)

விருச்சிக ராசி அன்பர்களே!

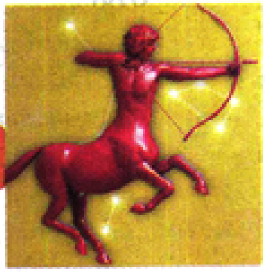
வழக்குகளில் மும்முரம் குறையும். சகோதர வழி உறவுகளில் ஏற்பட்ட மனக்கசப்பு மாறும். எதிர்பாராத நற்செய்திகள் வரும். குடும்பத்தில் விருந்து, விசேஷம் என கலகலப்பாக இருக்கும். மாமன், மைத்துனர் ஒத்தாசையுடன் நடந்து கொள்வர். தொழில் வழிப் பிரயாணங்கள் முழு வெற்றியைத் தரும். பெண்கள் நினைத்த காரியம் நடக்கும். பணிக்குச் செல்வோர் பதவி உயர்வு பெறுவர். மாணவர்கள் கூடிப் படிப்பதால் கோடி நன்மை பெறலாம். வியாபாரிகளுக்கு முதலீடு பெருகும். அரசு வழி அனுகூலம் பெருகும். போக்குவரத்து மூலம் (அ) அது சம்பந்த துறைகளில் ஈடுபட்டோர் அபார வெற்றி பெறுவர். சக பணியாளர்களை அனுசரித்துப் போவது நலம். கலைஞர்கள் எதிர்பாராத நன்மைகள் அடைவர். 8.5.2008 காலை 6.49 முதல் 10.5.2008 காலை 8.22 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3, 4, 6

அதிர்ஷ்ட நிறம் : இளஞ்சிவப்பு

அதிர்ஷ்ட ரத்னம் : பவழம்

பரிகாரம் : பிரதி செவ்வாய், அருகில் உள்ள அம்மன் கோயிலுக்குச் சென்று நெய் தீபம் ஏற்றி, குங்கும அர்ச்சனையை பக்தி சிரத்தையுடன் செய்ய நன்று. 'துர்க்காஷ்டகம்' பாராயணம் செய்க.



(மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 ஆம் பாதம்)

தனுசு ராசி அன்பர்களே! எதிலும் நேரடி கவனம் தேவை. தேவையற்ற பிரயாணங்களைத் தவிர்த்துவிடவும். பணம் கையாளும் பொறுப்பிலுள்ளோர் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் பணிபுரிதல் நன்று. வரவேண்டிய பாக்கிகள் வசூல் ஆகும். விடா முயற்சியும் கடின உழைப்பும் மாணவர்கள் வெற்றிப் பாதையில் செல்ல வழிவகுக்கும். வியாபாரிகளுக்கு புதிய வியாபாரத் தொடர்புகள் கிட்டும். அரசு வழியில் நிலவிய தடைகள் விலகும். புதிய காண்ட்ராக்ட், ஏஜென்ஸி கிடைக்கும். பூர்விக நில புலன்களில் இருந்த வில்லங்கம் தீரும். உத்யோகஸ்தர்கள், துறை சம்பந்தமான தேர்வில் வெற்றி பெறுவார்கள். பதவி உயர்வு கிட்டும். 10.5.2008 காலை 8.22 முதல் 12.5.2008 பகல் 1.19 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 1, 3, 6, 8

அதிர்ஷ்ட நிறம் : பொன்னிறம்

அதிர்ஷ்ட ரத்னம் : கனக புஷ்பராகம்.

பரிகாரம்: பிரதி வியாழன், தட்சிணாமூர்த்திக்கு தாம்பூல தட்சிணையுடன் கொண்டைக் கடலையைச் சமர்ப்பித்து நெய் தீபம் ஏற்றி, மஞ்சள் வண்ண மலர் (அ) வில்வத்தினால் அர்ச்சித்து வணங்கவும். தட்சிணாமூர்த்தி அஷ்டகம் பாராயணம் செய்க.

(உத்திராடம் 2, 3, 4ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2ஆம் பாதங்கள்)

மகர ராசி அன்பர்களே!

எப்போதும் பரபரப்புடன் திகழ்வீர்கள். எந்தப் புதிய முயற்சியானாலும் நேரடி கவனம் தேவை. கணவன் - மனைவி இடையில் ஒருவருக்கொருவர் சமயோசிதமாக விட்டுக் கொடுத்துப் போவது நலம். உமது மனைவியின் (அ) கணவனின் உடல் நலனில் கவனம் தேவை. கூட்டுத் தொழில்புரிபவர்கள் கூட்டாளிகளிடம் சற்றுப் பக்குவமாக நடந்துகொள்ளவும். பொறுமை கடலினும் பெரிது. மாணவர்கள் புதிய முயற்சிகளில் தக்க ஒத்துழைப்புடன் ஈடுபட நன்று. வியாபாரிகளுக்கு சரளமான பணப் புழக்கம் உண்டு. கடன் தீரும். உத்யோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளின் அன்பும், ஆதரவும் கிட்டும். சிலருக்குப் பதவி உயர்வு கிட்டும். வெளியூர்ப் பிரயாணம் அதிகமாகும். 12.5.2008 பகல் 1.19 முதல் 14.5.2008 இரவு 9.40 வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3, 6, 8

அதிர்ஷ்ட நிறம் : நீலம்

அதிர்ஷ்ட ரத்னம் : ப்ளூ ஸஃபையர்

பரிகாரம் :

பிரதி சனியன்று சனிபகவானுக்கு தீபம் ஏற்றி வழிபடவும். பிரதி புதன் விஷ்ணு ஆலயம் சென்று வரவும்.





கும்பம்

(அவிட்டம் 3, 4ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3-ஆம் பாதங்கள்)

கும்ப ராசி அன்பர்களே!

வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு கிட்டும். கணவன் - மனைவி இடையில் கருத்தொற்றுமை தேவை. குடும்பத்தில் வீண் வாக்குவாதங்களைத் தவிர்க்கவும். சகோதர வழி உறவுகள் நலம் அடைவர். கூட்டுத் தொழிலில் மிக்க எச்சரிக்கை தேவை. பணியாளர்களிடம் பக்குவமாக நடந்து கொள்ளவும். பணிக்குச் செல்வோர்க்கு இடமாறுதல், பதவி உயர்வு கிட்டும். மாணவர்களுக்கு வெற்றி உண்டாகும். எனினும் கடின உழைப்பு தேவை. உயர்கல்விக்குத் தடையில்லை. வியாபாரிகளுக்கு அரசு வழி அனுகூலம் கிட்டும். ரியல் எஸ்டேட், விவசாய சாதனங்கள், மருந்து, எரிபொருள் போன்ற பிரிவினர் ஏற்றம் பெறுவர். உத்யோகஸ்தர்களுக்கு மேல் முறையீடுகள் வெற்றி தரும். *14.5.2008* இரவு மணி *9.40* முதல் *17.5.2008* காலை மணி *8.30* வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

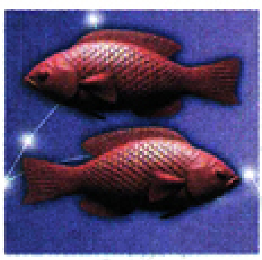
அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3, 6, 8

அதிர்ஷ்ட நிறம் : சாம்பல் நிறம்

அதிர்ஷ்ட ரத்னம் : ஓபல்

பரிகாரம் :

பிரதி புதன் (அ) சனிக்கிழமையில் லக்ஷ்மி ஹயக்ரீவரை வழிபடவும். தக்கவரிடம் ஹயக்ரீவர் மந்திரம் உபதேசம் பெறுவது நலம்.



மீனம்

(பூரட்டாதி 4 ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி)

மீனராசி அன்பர்களே! தொட்டது துலங்கும். முடியாது என விட்டது மீண்டும் வெற்றிகரமாகத் துவங்கும். கடன் தீரும். வீடு, மனை சீர்திருத்தம் செய்வீர்கள். செய்தொழிலில் சிரத்தையுடன் பாடுபட்டு நற்பெயர் பெறுவீர்கள். புனித ஸ்தலங்களுக்குச் சென்று வருவீர்கள். தெய்விகப் பிரார்த்தனைகளை நிறைவேற்றுவீர்கள். மாணவர்கள் நுழைவுத் தேர்வு, வாய் மொழித் தேர்வு போன்றவற்றில் திருப்திகரமான முடிவுகளைப் பெறுவர். கம்ப்யூட்டர், எலக்ட்ரிகல், எலக்ட்ரானிக்ஸ், ஹோட்டல் மேனேஜ்மெண்ட், பி.பி.ஏ., எம்.பி.ஏ. போன்றவற்றில் பயில்வோர் மிக்க ஏற்றம் காண்பர். உத்யோகஸ்தர்களுக்கு பணிச்சுமை அதிகரிக்கும். பதவி உயர்வு கிட்டும். *17.5.2008* காலை மணி *8.30* முதல் *19.5.2008* இரவு *8.40* வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் வேை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 1, 3, 6, 8

அதிர்ஷ்ட நிறம் : பொன்னிறம்

அதிர்ஷ்ட ரத்னம் : கனக புஷ்பராகம்.

பரிகாரம் : பிரதி வியாழன், தட்சிணாமூர்த்திக்கு நெய் தீபம் ஏற்றவும். பிரதோஷ காலத்தில் சிவாலய தரிசனம் செய்க. 'ருத்ரம்' பாராயணம் செய்க. இயலாதவர் தக்கவரைக் கொண்டு படிக்க கேட்பது நலம்.

சர்க்கரையே... நாட்டுச் சர்க்கரையே...



ஒரு தம்ளர் பாலில் 2 தேக்கரண்டி நாட்டுச் சர்க்கரை, ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரையும் கலந்து பருகிப் பாருங்களேன். அசல் ஹார்லிக்ஸ் போலவே இருக்கும். ஆனால் பால் ஒருமுறைக்கு மேல் கொதிக்க வைத்ததாக இருக்கக் கூடாது. மலிவான ஆனால், கால்ஷியம் நிறைந்த அருமையான பானம் இது!

- இ. புவனேஸ்வரி, மடிப்பாக்கம்.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

ஃப்ரிட்ஜ் வாங்க இடவசதியோ, பொருள் வசதியோ இல்லாத நடுத்தரக் குடும்பங்களுக்கு உதவும் வகையில், இட்லி மாவு புளித்து விடாமல் பராமரிக்க, சிறிய அளவில் குளிர்சாதனப் பெட்டிகளைத் தயாரிப்பாளர்கள் அறிமுகப்படுத்தினால் உபயோகமாக இருக்குமே. தயாரிப்பாளர்கள் செய்வார்களா?

- வி.கே. பத்மினி, சைதாப்பேட்டை.

வெயில் காலம் முடியும் வரை ஜன்னல், கதவு திரைச்சீலைகள் பச்சை அல்லது நீலவண்ணத்தில் இருப்பது நல்லது.

- ஏ. வானகி, திருவத்திபுரம்.

வெண்டைக்காய் வறுக்கும் போது சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு ஊற்றி வறுத்தால் சுவை கூடும். கொழ கொழப்பு சீக்கிரமே நீங்கி விடும்.

- க. வேடியப்பன், கும்மிடிப்பூண்டி

வெற்றிலையின் மீது விளக்கெண்ணெயைத் தடவி வயிற்றின் மீது போட்டு விட்டால் வெயிலால் வரும் உஷ்ண வயிற்று வலி குறையும்.

- தீப்தாஹரிணி, கோவை.

குருமா நீர்த்துவிட்டால் அத்துடன் ஒரு கைப்பிடி நூடுல்ஸைப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்தால் குருமா கெட்டியாகி விடும். சுவையும் அதிகரிக்கும்.

- சி. இராசலட்சுமி, சேலம்.

கொடிய வெயில்காலத்தில் கைப்பிடி அளவு சீரகத்தை மண் பானையில் இட்டுக் கொதிக்க வைத்து, அந்த நீரை மண்பானையிலேயே குளிரவைத்துக் குடித்தால் உடல் சூடு பிடிக்காது.

- ரா. தேன்மொழி, விருகம்பாக்கம்.

கவிதை

தாய்மை!



நேற்று திருமணமாகிப்
போன மகள்
மலர்ந்த பூவின்
வாசத்தின்
மிச்சம்
என் வீட்டில்.
நிறைந்து நின்ற
கருப்பைத்
தடவலின்
மகிழ்ச்சி தடயம்.

நாற்று வேறிடத்தில் நட
எடுத்தபின்
தாய் மண்ணின் வெறுமை
நாற்பதுகளின் நடுவில்
பெண்மைக்கு ஏற்படும்
இன்னொரு சோதனை
புரட்டிப்போடும்
காலத்தின் ஒரு
புதிய தடம்.

பெண் எனப்படுவது
யாதெனின்
இழப்பு.
இழந்து பெற்ற
ராஜ்யங்களின்
சுழற்சி
பொக்கிஷம் எடுத்த
பேழையின் வெற்றிடத்தை
பேரக் குழந்தைகள்
வந்து நிரப்புமோ?

- பிரேம் செல்வி மாதேஷ்,
கோவை.

என்றும் உங்களுடன் மே 2008

மங்கையர் மலர்

திருமண மலர்



மங்கையர் மலரின்

திருமண மலர்

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டண விவரங்கள்

முதல் முப்பது வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/-

30க்கு மேற்பட்ட வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் தலா ரூ. 15/-

வண்ணத்தில் ஹைலைட் செய்ய கூடுதல் கட்டணம் ரூ. 100/-

1" X 1" அளவில் வண்ணப் புகைப்படத்துடன் 30 வார்த்தைகள் அடங்கிய விளம்பரத்துக்கு ரூ. 800/- (அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ 15/-)



வண்ணப் புகைப்படத்துடன் விவரங்கள் அடங்கிய அரை பக்க **Profile** விளம்பரம் ரூ. 2500/-



வண்ணப் புகைப்படம் அனுப்புபவர்கள், தெளிவான புகைப்படமாக, பாஸ்போர்ட் அளவில் இரண்டு பிரதிகள் அனுப்பவும். புகைப்படங்களை திருப்பி அனுப்ப இயலாது.

கட்டணத்தை நேரில் ரொக்கமாகவோ அல்லது சென்னை செக்காகவோ, வெளியூர் டிமாண்ட் டிராப்டாகவோ, மங்கையர் மலர் என்ற பெயரில் எடுத்து அனுப்பவும்.

விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க:

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

T.R. SRIRAM



Coimbatore based bachelor Iyer, Koundanyam, 42 years no parents, no siblings, +2, Own House, Other assets, 12,000/- per month, working hospitality Industry. Expectations Brahmin of any region, pleasing personality preference spinster, 2nd pref-issueless widows, divorcee, Good family background. Simple marriage. Box No. 14678

JOTHI BASU



கன்னட பிராமணர், வெளிநாட்டில் வேலை பார்ப்பவரின் சகோதரர், 35, சொந்தத் தொழில், சகல வசதிகளுடன் கூடிய சொந்த வீடு, காது கேட்காது, பேச முடியாத வரனுக்கு பேசக்கூடிய, பேச முடியாத/சிறிது ஊனமுள்ள பிராம்மண மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 14710



S. VENKATA RAGHAVAN, BBA, GNIIT

Iyer, Vadamal, Haritham, Kettai, 34/172 Sales Officer, Fourrts India, Chennai, 25,000/- p.m., seeks suitable bride. Subsect no bar. Contact : 044-2471 6284 Cell : 98408 00608 Box No. 14722

GANESAN



கேரள ஐயர், வடமாள், காஸ்யபம், புனர்தம், 38, 4¾ அடி, 5ம் வகுப்பு, ரூ. 6000/- சொந்த வீடுள்ள பையனுக்கு பெண் தேவை. குழந்தையில்லாத விதவையானாலும் பரவாயில்லை. ஜாதி தடையில்லை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. **Rajambal Subramanian, Shanmugalayam, Near Govt. Hospital, Chalakudy, Trichur District - 680 307. Phone : 0480-2704169**

S.U. Ayyappan, C.A.,

Iyer, Arthasastharam, Kasyaba, Uthiradam, 33/165 cm, CA employed seeks homely middle class graduate bride to be a house wife. Contact : 2473 4623/ 98412 96013 Box No. 14757

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர் பகுதியில் ஜாதி, மத, இனப் பாகுபாடு இன்றி, சமுதாயத்தின் அனைத்துத் தரப்பினரின் விளம்பரங்களும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. அவைகள் யாவும் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு உட்பட்டு இப் பகுதியில் வெளியிடப்படும்.

◆ **Iyer, Vadama, Pourkuthsa, Pooradam, 1976/6', fair, Handsome propertied Manager yahoo, USA$10K PM seeks suitable bride. Reply to email ID : kaprigow@yahoo.co.in Box No. 14676**

◆ தமிழ் ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், கௌண்டின்ய சதயம், 175 செ.மீ., 39 வயதுள்ள **(Bachelor) B.Sc., B.Ed.,** படித்த சென்னை **MNC**-யில் மாதம் 20,000/- சம்பளம் பெறும் வரனுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 14677

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி, சதயம், 5.5./1975/**B.Com., PGDCA,** தனியார் மாத வருமானம் 12,500 படித்து வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. செல் : 9865883005 பெட்டி எண் : 14679

◆ **Iyer, Vadamal, Kousikam, Mirugaseersham, 1967, 5.6 ht, DME, PG DTD., Manager Pvt Ltd., 20,000/- p.m., Chennai, seeks bride, Subsect no bar. Ph : 044-22272129 Cell : 98418 29738 Box No. 14680**

◆ **Iyer, Vadamal, Tamil Athreyam, Pooratathi, 1970, 5.10', B.Com., IDCPA DRDBMS Analyst Programmer CPF Singapore, 1.25 lakhs per month, smart, good and young looking seeks educated suitable girl from good family. Box No. 14681**

◆ **Iyer, Vadama, Bharadwajam, Thiruvonam, Jan 1974/166 cm, v.fair, Sr. Quality Analyst, IT Chennai, 7.3 lacs p.a. seeks educated employed/ unemployed girl. Subsects no bar. Contact : 98415 24821 email : ven64 2002@yahoo.com Box No. 14682**

◆ வடகலை ஐயங்கார், கௌசிகம், 45, 5.9', சொந்த வீடு, தனியார் துறை. ரூ. 10,000/- மனைவியை இழந்தவர், குழந்தை இல்லை. குழந்தை இல்லாத விவாகரத்தானவர், கணவனை இழந்த வர் சம்மதம். எவ்வித எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. பெட்டி எண் : 14683

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிக, சித்திரை, 48 பி.ஏ., தனியார் துறையில் மாதம் 15,000 மேல் சம்பளம், குழந்தையற்ற, தாரமிழந்தவருக்கு, தகுந்த குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. விவாகரத்தான வர் மற்றும் விதவை பரவாயில்லை. பெட்டி எண் : 14684

◆ **Vadama, Vadulam, Rohini, 35/171, MCS Manager MNC, Own Flat, seeks homely good-looking graduate bride below 31. Subsect acceptable. Box No. 14685**

◆ **Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Ayilyam, 33, 5 ft 9 inch, BCA, Team Leader, Chennai, 30,000/- p.m., requires employed degree bride. Contact : 044-22531443 Cell : 9884700891 Box No. 14686**

◆ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, பி.ஈ., 27, ஆயில்யம், 5.8', சொந்த வீடு, சென்னை, தற்போதைய பணி யிடம் **piping Design Engineer, MNC,** சிங்கப்பூர், மாதச் சம்பளம் ரூ. 1.62 லட்சம், நன்கு படித்து வேலை யிலுள்ள **(professional)** மணமகள் தேவை. தொடர்பு போன் : 044-2378 0895. மொபைல் : 98419 32995. பெட்டி எண் : 14687

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், மகம், 33/ 5.7 எம்.காம்., சென்னையில் சொந்தத் தொழில், ரூ. 50,000/- மாத வருமானம்

பெறும் வரனுக்கு பட்டதாரிப் பெண் தேவை. மொபைல் : 9840880458 பெட்டி எண் : 14689

◆ Iyengar, Vadakalai, Swathi, 30 years, Kousigam, M.Sc., Scientific Officer, B Grade, 6 feet, fair, Job at Kakrapar Atomic Power Station (NPCIL) 80 kms from Surat, 20,000/- per month seeks bride, Mother only alive, phone : 02626235407. Box No. 14691

◆ **Telugu Iyer, Mulakanadu, Gouthama, Visakam-2, 27, 184 cm, B.E. (Mech), Software Engineer, Pune, 5.4 lacs p.a. seeks good-looking graduate above 165 cm., Subsect no bar. Contact : 94437-97674, 94434-47130. Box No. 14692**

◆ கௌசிக கோத்திரம், சுவாதி நட்சத்திரம், தனியார் கம்பெனியில் வேலை, பிறந்த தேதி 24.09.1979 நல்ல குணமுள்ள வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 6568 4543 மொபைல் : 9282417342 பெட்டி எண் : 14693

◆ Hindu Nadar, 30, 170, M.Sc., Ph.D., Lecturer, 20,000 Govt. pay Pune, Thiruvonam, wheatish, Legal Divorcee, Brief Marriage seeks good-looking, post-graduate girl, aged below 26. Simple marriage. Cell : 9788698183. Box No. 14694

◆ **Thanjavur Iyer, Vadamal, Vaathulam, Poosam, May 80/180. M.Sc., Comp. well settled TCS/ Bangalore. 5 Lakhs p.a. seeks suitable/graduate good-looking bride from respectable family. Contact Ph : 04362/242282 / 9944079140 Box No. 14695**

◆ Iyer, Vadamal, Vathoolam, 28, 5.10', Thiruvadhirai, BE, Project Manager in leading indian MNC, handsome, fair, clean habits. Seeks graduate/Post-graduate, good-looking girl. (Age 22-26). Tamil matrimonial no. M1163647. Ph No. 04172-241474. Box No. 14696

◆ எஸ். ஸ்ரீநிவாஸன், பிராமின், பிரஹசரணம், ஐயர், பூசம், வயது 37, 5.8, MBA, CPCL Central Govt. பணியில் உள்ளவருக்கு டிகிரி படித்த மணமகள் தேவை. Ph : 044-2258 4118, 9445115890. email:swathy48@rediffmail.com Box No. 14697

◆ Iyer, Brahacharanam, Gowthama, Magam, 1974, 5.6', M.Sc., B.Ed., M.Phil., Teacher, Rs. 10,000/- per month, seeks suitable employed/ unemployed graduate Brahmin girl. Subsect no bar. Contact : Phone : 04632-223807 Box No. 14698

◆ **Iyer, Bharadwajam, Kettai, 26 years, B.Com., (Doing MBA), Asst. Manager, HDFC Bank, Chennai, Rs. 25,000/- per month, Height 178 cm, Father, Mother (both) State Bank, Younger Brother, B.Tech., Wipro Contact: 0471-2470942. Box No. 14699**

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Krithigai(4), 1981, 182 cm, B.E. (Mech) BGL, Project Manager, Lucknow, Rs. 70,000+perks p.m., seeks graduate girl from good family background. Employment optional. Subsect no bar. Contact : 9884014809/0431-2456966. email:gauthamprakash4@yahoo.co.in Box No. 14700

◆ SC, AD, MCA, 29/173 Punarpoosam, fair, MNC, Chennai Rs. 40,000/- p.m., seeks BE/B.Tech.,/PG fair, good-looking employed girl upto 26/163 Phone : 9894428176/99444 63105. Send BH Box No. 14701

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Thiruvathirai 4th padam, 31, BA running Jewellery Shop on his own Rs. 30,000/- p.m., seeks suitable girl. Contact Sabari Illam 4/13 Asokar



உ

அசத்தலான உயர்தர திருமண சமையலுக்கு

SARASWATHI CATERING SERVICE



தலைமுறையினர் வாழ்த்தும் அளவுக்கு உங்கள் இல்லத்தில் திருமணம்
இருக்க வேண்டுமென்றால் சமையல், சாப்பாடு என்பது தான் மிகசிறந்தது!
திருமணத்திற்கு சமையல் என்று சொன்னால் நினைவுக்கு வருவது
பாரம்பரியம் சுவைமிக்க தென் இந்தியாவின் மிகச்சிறந்த
ஒரே ஒரு முன்னனி ஸ்தாபனம்



சரஸ்வதி கேட்டரிங்

Jayamurugan
Builder

Canal Bank Road, CIT. Nagar,
T.Nagar, Chennai- 600 017

என்னுடைய பெண் கல்யாணத்திற்கு சரஸ்வதி கேட்டரிங் சுப்ரமணிய அய்யர் அவர்கள் அனைவரும் மெச்சும்படி மிக சீரும் சிறப்புமாக நடத்தி கொடுத்தனர். வந்தவர்கள் எல்லோரும் பாராட்டும்படி காபி, டிபன் சாப்பாடு ஒவ்வொரு வேளையும் நிஜம நிஜமாய் புதுசு புதுசாய் அயிட்டங்களை இதுவரை சைவ உணவில் எவரும் செய்திராத வகையில் மிக புதுமையான முறையில் பாரம்பரிய சுவையுடன் தாயுள்ளத்தோடு பரிமாறினர். எங்கள் வாத்தியம் முதல் கட்டுசாதம்வரை (A to Z) அனைத்தையும் முன்னிருந்து தங்கள் இல்லத் திருமணம் போல செய்து கொடுத்தனர். எங்களுக்கு எந்தவித டென்சனோ கவலையோ இல்லாமல் நாங்களும் மாப்பிள்ளை வீட்டுக்காரர்கள் போல் திருமணத்தில் சந்தோஷமாக இருக்க முடிந்தது.

Jayamurugan



கல்யாணமா எங்களை கூப்பிடுங்க
நீங்களே பிரமிச்சுபோவீங்க

Ellorukkum Favourite

SARASWATHI CATERING SERVICE

Insuvai Vendan G. Subramani Iyer

No.65, (old no. 30), Subramanian St., West Mambalam, Chennai - 33.
Off: 24742433 / 23719535 Cell: 98400 54900 Tele Fax: 24742433
Branch off: Coimbatore Ph: (0422) 2343710
E- Mail: insuvaivendhan@yahoo.com www.saraswathicateringservice.com

We undertake Marriage Catering all over India

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும். வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1" X 1") வெளியிட ரூ. 800.

Street, SV Nagar, Perungalathur, Chennai - 63. Ph : 9840367416/ 98409 68360 Box No. 14702

◆ Brahmin, Vadagalai, Iyengar, Srivatsam, Poorattadhi I Padam, 1974/ 6.11', B.A. Marketing, Sales TSI, Rs. 15,000/- seeks suitable bride. Contact : Ph : 9941799439, 044-2259 3709. Box No. 14703

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Aswini-1, 33/5.6', PGDCA, working Pub. Ltd., Chennai, good-looking, handsome boy, 16,000 seeks employed/non-employed preferably Xth Std./SSLC, Subsect no bar. Box No. 14704

◆ Brahacharanam, Moudhgalyam, Punarpoosam, 32/168 MBA well placed Chennai seks well qualified employed/Business Brahmin girl. 4207 5505 or 2435 0119 Box No. 14705

◆ **Tamil Iyer, Brahacharanam, Naithruva Kasyaba, Uthram, (Kanya) slim, 27 Aug, 1976, 178 cm, M.Com., DCA, 25,000/- p.m., well settled, Own House at Kodambakkam, clean habits, expects, Graduate employed/ unemployed girl. Box No. 14706**

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Bharani, 29, 165, 35,000, CA, Bangalore, Sukran Kujan in Seventh House, seeks graduate bride, Horoscope Matching Optional, Subsect acceptable. Phone : 080-2314 5610. Box No. 14707

◆ Vathoola, Punarpoosam, Vadama Iyer, 39, UG, Teetotaller, Tall, Handsome, 10,000/- p.m., (Rental Income) Owns House in Anna Nagar, seeks suitable self supportive bride. Widows, Divorcees, Handicapped (willing to join Brides family Business if any) Box No. 14708

◆ Iyer, Koundinya, Poorattadhi, fair, handsome, Software Engineer, USA, 5.10', seeks fair, beautiful professional Career oriented bride. Reply to Box No. 14709

◆ Brahmin bride, Graduate, Medium Complexion, five feet and above for Madhwa Kannada, Harischa Mirgasira 37/165 cm, B.Sc., C.A. (Inter) self employed 20,000 plus per month, Own House, Bio-data horoscope. Box No. 14711

◆ வேளாளர் பிள்ளை, அசுவினி, 29/5.9', மாநிறம், M.C.A., Sr. Customers Service Executive ஆக வெளிநாட்டுக் கம்பெனியில் (சென்னை) பணிபுரியும் அழகான தோற்றமுள்ள, ஓரளவு வசதி உள்ள மணமகனுக்கு UG (or) PG படித்த அழகிய குடும்பப்பாங்கான, ஓரளவு வசதியுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். No bad habits. பெட்டி எண் : 14712

◆ Iyer, Vadamal, Koundanyam, Thiruvathirai, Mithuna Laknam, 34/ 170, BE Mechanical Employed MNC Chennai, Salary Six Lakhs/annum seeks graduate girl without sevvai dhosham, Subsect no bar. Contact : N. Ragothaman, (044) 2654 6223, 9444397992 Box No. 14713

◆ Iyer, Vadama, Feb. 1978, 5.10', Srivatsam, Thiruvonam, B.Com., MBA, working with Insurance Company in Muscat requires slim,

good-looking girl between 25 and 28 years. Contact : H.S. Narayanan Ph : 044-2445 2438 or hsnarayanan@rediffmail.com Box No. 14714

◆ 38 வயது நிரம்பிய பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு (கடக ராசி - புனர்பூச நட்சத்திரம்) அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வேலை : சீனியர் அக்கவுண்ட்ஸ் ஆபீசர் ஆக Hello FM (தினத்தந்தி பிரிவு) சம்பளம் : 10,000/- விவாகரத்து ஆகி குழந்தை இல்லாத பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். தொடர்பு : சி. மகாதேவன், சென்னை (சகோதரர்), 98840 51507. பெட்டி எண் : 14715

◆ Gavara Balija Naidu, Pooram-1, 04/08/1970, 171 cm, BE, Pvt. 5000/- seeks suitable bride. Caste no bar. Contact No. 9789883420. Box No. 14716

◆ ஐயர், வடமாள், கர்க, பூசம், 37 வயது, 5.9', பட்டதாரி, கம்ப்யூட்டர் கம்பெனி வேலை, சென்னை. மாத வருமானம் ரூ. 15,000/- உள்ள பையனுக்கு பெண் தேவை. ஐயர் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எளிய திருமணம். போன் : 9840932941 பெட்டி எண் : 14717

◆ Tamil Iyer, Koundinyam, Avittam, Sevvai Dhosham, 29/170 cm, B.E., Project Leader in MNC, seeks good-looking Iyer graduate girl employed/unemployed. Box No. 14718

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், சித்திரை முதல் பாதம், 33, 5.5', B.Sc., Maths, 13,000/- - Medical Transcriptionist (Private Company) குறைந்தபட்சம் +2 படிப்புள்ள பெண் தேவை. வேலை அவசியம் இல்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 2364 2129 பெட்டி எண் : 14719

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருத்ய, அனுஷம், 32, 5.9', எம்.காம்., எம்.சி.ஏ., மாதம் 6,500 சிங்கப்பூர் டாலர், சிங்கப்பூரில் வங்கியில் நிரந்தரப் பணியில் உள்ள வரனுக்கு, நன்கு படித்த, அழகான மணமகள் தேவை. 044-27428795 பெட்டி எண் : 14720

◆ Brahacharanam, Haritham, Pooram, 28.02.1983, 5.4', B.Sc., MCA, USA employed H-1-B Visa holder requires any Software qualified suitable bride. Subsect no bar. Contact : 9444259339/9884105568 Box No. 14721

◆ Iyer, Vadamal, Koushikam 1) Mirugasheeresham, 40/175 M.Com., LIC, Chennai 19,000 p.m., 2) Pooradam 33/170, M.C.A. 4.4 lakhs p.a. Wipro Chennai, Brothers seek suitable employed/unemployed brides. 044-2657 2340 Box No. 14723

◆ For Iyer, Vadama, Koundinyam, Kettai, 29/190cm, M.C.A. Boy employed in Chennai, good-salary seeks fair Iyer bride of Height above 170 cm. Horoscope Match must. Contact : 9444382112 Box No. 14724

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Makham, 29/165 cm, Leading MNC (Shipping) Chief Officer Rs. 12 Lakhs p.a. seeks suitable girl, decent family. Subsect no bar. Ph : 044-22331698 Box No. 14725

◆ Vadamal, Athreya Gothram, Maham, 26, 5.8', fair, B.Com., M.F.M., HCL Technologies, Rs. 20,000/- p.m., seeks well qualified employed girl. Respond with photograph and horoscope. Ph : 044-22281072 Box No. 14726

◆ Parents seek alliance for Madras based Tanjore Smartha Desistha groom, 27/167 D.C.E. (A.M.I.E), Chittrai Koundinya, Middle Class presently in Gulf, Rs. 40,000, intends to return back, from parents of professionally qualified/employed girl with B.H.P. Box No. 14727

◆ Iyengar, Vadakalai, Kausikam, 42, 5.7', B.Sc., Rs. 5000/- p.m., having own house seeks Brahmin home loving girl. Divorcee/widow without issue can apply. No expectations. Box No. 14728

◆ தென்கலை ஐயங்கார், வயது 35, ஓரளவு படித்து, சொந்த வீடு மற்றும் நிரந்தர வருமானமுள்ள வரனுக்கு 10வது/+2/டீச்சர் டிரெயினிங் படித்த நல்ல குணமுள்ள மணமகள் தேவை. கலை no bar. Contact : 044-2362 1307. BoxNo. 14729

◆ Vadama Iyer, Bharatwajam, 44 years, Bachelor, Pvt. Sector, Rs. 45,000 p.m., seeks employed/unemployed any Brahmin bride, Language no bar. Iyengars welcome. Simple marriage also acceptable. Box No. 14730

◆ Tamil Iyer Brahacharanam, Viswamithra, 1974, Krithigai, 166 cm, B.E., Project Leader in German MNC Bangalore 15 lacs per annum, seeks graduate employed/unemployed homely bride. Contact : 09448452468 sant_chandru@yahoo.com Box No. 14731

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திரம், 28, 5.9, B.E., Software MNC, சென்னை வரனுக்கு பி.ஈ. படித்த 25 வயதிற்குட்பட்ட அய்யர் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 14732

◆ வடகலை அய்யங்கார், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரட்டாதி, 1974, 5.9', திருச்சி, அரசு மருத்துவமனையில் மருத்துவராகப் பணிபுரிபவருக்கு வேலைக்குப் போகும்/போகாத, நடுத்தர வகுப்பு அய்யங்கார் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 14733

◆ வடகலை அய்யங்கார், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரம், 1971, 5.2', B.E., Private Consultant, சென்னை, மாதம் ரூ. 20,000/- சம்பாதிப்பவருக்கு, வேலைக் குப் போகும், அய்யங்கார் பெண் தேவை. டீச்சராக இருந்தால் மிகவும் நல்லது. பெட்டி எண் : 14734

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், 33, அஸ்வினி, MBA, Marketing Executive பணி, 20,000 மாத வருமானம், சென்னையில் வசிக்கும் சொந்த வீடுள்ள பையனுக்கு டிகிரி/டிப்ளமோ படித்த வேலைக்குச் செல்கின்ற/செல்லாத பிராமணப் பெண் தேவை. எந்தவித எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. போன் : (044) 26440807 2573 8747. பெட்டி எண் : 14735

◆ ஐயர், குருக்கள், பராசரம், உத்திராடம், மார்ச் 77, மயிலம் ஸ்ரீ சுப்ரமணிய ஸ்வாமி தேவஸ்தான பரம்பரை அர்ச்சகருக்கு குடும்பப்பாங் கான ஓரளவு படித்த மணமகள் தேவை. 080-23671615, 04147 241399 பெட்டி எண் : 14736

◆ Palakkad Iyer, Bharadwajam, Punartham, Chowai dosha jathakam, 29/5.6', slim, fair, Computer Literate, undergraduate, respectable family, Cargo Clearing and forwarding firm, Chennai seeks family loving Chennai employed girl. Contact with horoscope to Box No. 14737

◆ Iyer, Vathima, Kapila, Pooram, Simma Rasi, 28/194 cms, B.Sc., MCA, S/W Engr. Rs. 4.9 Lakhs/annum seeks suitable good-looking girl. Height preferred 165 cm & above. Box No. 14738

◆ பாரத்வாஜம், ஐயர், பிரஹசரணம், 29/10/80 180 செ.மீ., புனர்பூசம்-4, B.E., BITS, Wipro பையனுக்கு நன்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத 23 முதல் 25 வயது வரை பிரஹசரணம் பெண் தேவை. ஃபோன் : 22311340. பெட்டி எண் : 14740

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காஸ்யபம், மிருகசீரிஷம், 36/5.9, MFT, MBA, பாண்டிச்சேரி, Financial Consultant மாத வருமானம், ரூ. 16,000/-, 28 வயதிற்கு மேற்பட்ட மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன் : 0413-2212869, 9940381645 பெட்டி எண் : 14741

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Uthiram-2, July 1980/5.7/ Good-looking, B.Tech., employed in Wipro,


MAHALAKSHMI CATERING SERVICES
எங்களது முக்கியமான சேவைகள்
மண்டபம்
Cleaning Materials,
தாம்பூல பை
(With Printing)
Sp.Tea / Coffee / Boost / Milk,
உயர்தர டிபன் வகைகள்,
உயர்தர சாப்பாடு வகைகள்,
சீர்பக்ஷணங்கள் இருவீட்டாருக்கும்,
வெற்றிலை சீவல்,
ரஷீக்லால் பாக்கு, பீடா
Paper roll,
Disposable Cups,
Mineral Water, சிறுவைப் பணியாளர்கள்.
Bridal Make-up
எங்கள் சேவை உங்கள் மகிழ்ச்சியே!
Contact: B. NAGARAJAN, 52, Balamurugan Nagar, 10th Street, Keelkattalai, Chennai - 600 117.
Phone: 2247 2255, 6546 2875 Cell: 98410 13540, 98410 77397 Trichy : 98424 51975


திருமணம் மற்றும்
அனைத்து சுப காரியங்களுக்கும்
ஹோமங்கள், பூஜைகள், சிறந்த முறையில்
நடத்திக் கொடுக்கப்படும்.
விபரங்களுக்கு:
ஆதம்பாக்கம் S. மணிகண்டன் சாஸ்திரிகள்
S/o. தூத்துக்குடி (லேட்) அம்பிவாத்தியார்
போன்: 2253 1598 | செல்: 98403 88087

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/6/2008. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

seeks professionally qualified bride. Subsect no bar. Contact No. 2229 1069 Box No. 14742

◆ Iyer, Vadamal, Athreyam, Avittam, (Kumba Rasi) 34/171 cm, M.Com., (MBA), Share dealer cum Accountant, Rs. 15,000/- seeks suitable girl. Subsect no bar. Phone : 044-2474 6333/45512508 Box No. 14743

◆ Wanted Non-Bharadwaja bride preferably employed fair looking for Ashtasahasram Boy, Star Sadhayam very fair looking ITI trained aged 33, 165 cms, working permanently in Radio-1 besides Choreography, script writing etc in other TV Channels monthly income 35,000. Subsect acceptable. Ph : 044-2479 0095 Box No. 14744

◆ Telugu Brahmin, Konaseema, Vadulasa, Hastham, Age 39, 172 cms, MBA, Pvt. Ltd., Chennai, 15,000/- p.m., seeks educated employed, Telugu/ Tamil Brahmin. Apply with horoscope and photo. Box No. 14745

◆ Tamil Iyer, Kasyaba, Ashtasahasram, Moolam (Mars in 7th), 32/180cm, CA/MBA (USA), well employed in America with clean habits, innocent issueless divorcee (Few Months married life), Seeks Tamil Iyer, homely, affectionate, educated girl, from respectable family, who respects traditional vales. Subsect no bar. Horoscope match must. Simple marriage. Divorcee excuse. Send BHP Box No. 14746 or email to sriharееswara9@gmail.com

◆ Iyer, Vadamal, Parasara Gothram, Revathy, 32 years, 5.4', M.Sc., Bio-chemistry, 18,000/- p.m., Good-looking, seeks qualified girl, Contact : 99650 99120 BoxNo. 14747

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Chithirai, B.Com., 1975/5.9, Wheatish Executive in Pvt. Company seeks employed girl. Subsect no bar. No Expectations Contact : Smt. P.G. SeethaLakshmi 98400 59537. Box No. 14748

◆ Kerala Iyer, Astasastram, Revathi, fair & handsome, 30/175, Technically very well qualified, Network Consulting Engineer in Reputed MNC, Bangalore, attractive salary, well settled, seeks qualified, slim, fair bride. 080-2570 2847, 9448993099 Box No. 14749

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Magam, 21.09.76, 6.2', B.Sc., doing PGDBM employed in MNC, Mumbai, 5.4 lacs annum seeks graduate unemployed/ employed girl. Subsect no bar. Contact : 022-26777313 044-24412120. Box No. 14750

◆ Iyer, Vadamal, Kowsigam, Visakam, Thula Nov. 1980, 171 cm, B.E. (CSE) Sr. Test Engineer, seeks suitable employed girl. Decent family. Box No. 14751

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Magam, 28/167, B.E., P.G.D.M. (I.I.M), Own Educational Service Business (Training) Rs. 40,000/- p.m., Clean habits, seeks god-fearing, Traditional, Home-loving Brahmin girl willing to live in a joint family and settle at Chennai, Send BHP to Box No. 14752

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Uthiram-2, 1976/5.7', V.fair, B.Com., MBA (pursuing)

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பர தாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே!

- பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032

working MNC, 31,000/- p.m., Chennai employed seeks suitable bride, Subsect no bar. Ph : 044-2481 3310 Cell : 99625 46246 Box No. 14753

◆ ஐயர், வடமாள், வாதூல கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, 1969, பட்டதாரி, 5.6', நல்ல குணம், தனியார், ரூ. 10,000/- சென்னையில் சொந்த வீடு, தகுந்த 10வது/ +2/பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 044-22245058 பெட்டி எண் : 14754

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Poorattadhi, Kumbam, Oct. 74, B.Com., (MBA), Accounts Officer, Rs. 17,000/- p.m., (also mridangist), Own House seeks graduate girl (employed/ not employed) Subsect no bar. Ph : 044-22412369, 98840 40073 Box No. 14755

◆ **Vadamal (Tanjore), Srivatsa, 32/180cm, Avittam-I, B.E., M.S., (USA) USA East Coast based seeks suitable bride. BHP najisan 2002@yahoo.co.in Ph : 044-2479 0140 Box No. 14756**

◆ Father Saiva Pillai, Mother Iyer, Poorattadhi one, 31/177, B.Com., (Hons), MBA, MNC Delhi, 30,000/- p.m., Legal Divorcee without Issue seeks graduate employed Brahmin/ Intercaste Brahmin/Divorcee without issue Brahmin girl. Contact : 011-3260 2021 Box No. 14758

◆ Telugu Brahmin, Harithasa, Hastham, 34½, 174, handsome, Professional Violinist annually 2.5 lakhs, Own Flat, seeks fair girl, any Brahmin, TamilNadu/Karnataka based, below 30, interested in Music, Singer/Performing artiste. Mob : 9444993073. Box No. 14759

◆ தெலுங்கு ஐயர், முலகநாடு, வாதூலம், பூரம், 38, fair, Diploma, Service Engineer, Dubai, வருட வருமானம் 5 லட்சம், தேவை பட்ட தாரிப் பெண், வயது 30-33 நல்ல குணமுள்ள துபாயில் வேலைக்குச் செல்ல விருப்பமுள்ள பெண். உட்பிரிவு சம்மதம். Contact : Madurai Phone No. 09345 204405. Box No. 14760

◆ **Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Revathi, Jan 82/ 5.8', Tall, fair, BE (Hons) M.Sc., (Hons) BITS Pilani Cognizant Chennai 6 lakhs per annum seeks good-looking bride in Teaching/ Bank/LIC/Govt Job. Subsect no bar. Mobile : 98403 84947 Phone : 0451-2426571/ email: kishore_nagarajan@yahoo.com Box No. 14761**

◆ Vathima, Bharathwajam, Revathi, age 34, M.A., M.F.M., Accountant, Suitable girl wanted, Subsect no bar, Contact :A.V. Prema, 044-2255 0915. Box No. 14762

◆ **Iyer, Brahacharanam, Chithrai, Bharatwajam, October, 1975/178 Chartered Accountant, Sr. Manager City Bank Group, Rs. 11 Lakhs p.a. seeks suitable bride preferably unemployed. Subsect no bar. Contact : 2376 4415 (044)/ 9884075707 Box No. 14763**

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Uthiram-2, Kanni, 32, 163 cm, DME, DPM, BE, Senior Engineer, MNC-EPC Company, 6 lacs p.a. seeks graduate girl. 044-45566148/9444247102 Box No. 14764

◆ Wanted a graduate girl for Iyer, Vadamal boy 34 years, 178cm, teetotaler, cultured, kousikam, Ayilyam, Dist - Tiruvannamalai, M.Phil., Lecturer, Bangalore. Salary around 35,000/- Conact : 044-2374 5376, 9840670626. Box No. 14765

◆ Vellala 54/5.3 M.Com., Gazetted Officer Rs. 20,000/- Legal divorcee without issue clean habits young looking, god fearing, independent seeks slim widow divorcee, குழந்தை பேறு இல்லாதவர்கள், no dowry, Mobile : 09940834534 Box No. 14766

◆ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Sadayam-2, 34, Dec. 2, 1973, Mumbai, 10-17 p.m., 5.5, v.fair, Double post-graduate, Private Sector Bank employee, Chennai, Rs. 16,000/- p.m., Owns Apartment, Clean Habits, Parents Solicit, Matrimonial Response from any Brahmin Iyer-Iyengar, Madhwa Sect Graduate girls. Age 28-33 no demands. Poor girls no bar. Simple marriage also acceptable. BoxNo. 14767

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Koushikam, Swathi, 6th July, '76, 178cm, fair, MS IT & Management, Project Manager, I Gate, Chennai, Salary Rs. 8.5 lacs p.a. seeks suitable bride, age difference 4-6 acceptable. C. Sankaranarayanan, Ph : 044-2484 8225, Cell : 9962594199 Box No. 14768

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Rohini, 33/5.9', Textile Sup, Private firm, Erode, earning 9000/- p.m., seeks middle class suitable homely, Brahmin girl. Subsect no bar. Cont (0)9245116578/020-25284179 Box No. 14769

◆ ஸ்மார்த்த தேசிஸ்த மராத்தி, கௌண்டின்ய பூரட்டாதி, 38/5.3', பி.ஈ., தனியார் ரூ. 18,000/- குடும்பப் பாங்கான மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். 044-2650 7712 பெட்டி எண் : 14770

◆ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Maham-I, 02.02.1980, 5.10', fair, B.E., working at Bangalore, Sr. Software Eng/ 7 lakhs p.a. (SEEKARAM) son, seeks graduate working girl. Contact : 020-27172400/Cell : 9890609291 email :devaki_sundar1@yahoo.co.in Box No. 14771

◆ Thengalai Iyengar, Gargeyam, Punarpoosam 3rd Paadam, 37, DEE, employed with a reputed automotive group, in Abu Dhabi, Rs. 35,000/- p.m., having family status, seeks a suitable bride. Subsect no bar. Contact : 044-2634 5710 Cell : 9444543455. Box No. 14772

◆ Iyer, Vadamal, Viswamitra, Krittigai, Rishabam, 28/180, M.Sc., MBA, M.Phil., Lecturer in University Trichy seeks graduate, good-looking, employed/ unemployed girl upto 25 years. Box No. 14773

◆ Delhi based Tanjore Bharatwajam, Vadamal, Anusham, 35, 170, M.Com., Second Generation Business. Well settled/good-income, seeks graduate Brahmin girl. Contact : (011) 26021019 or Raman L-II/45A DDA Flats, Kalkaji, New Delhi - 110 019.

◆ Brahacharanam, Makam, Kashyapa, 36/165, BE, Software, 9 Lacs per annum seeks suitable bride, B. Niranjan, 220 'B' I 'N' Block, Rajaji Nagar, Near Punyadhama Temple, 8th Cross, Bangalore - 560 010, 080-2347 2071, niranjanb@rediffmail.com

◆ Vadakalai Iyengar, Srivatsam, Sadayam 35/5.7', BA/PGDC Rs. 20,000/- Private, invite alliance from Iyengar/Iyer girls. V.C. Rajagopalan, No.8 old 34, Gangaiamman Koil Street, Royapettah, Chennai - 14. Tel : 28110082/9444958511

◆ ஐயங்கார், தென்கலை, காசியபம், ரேவதி, மே 1967/155 செ.மீ., +2, அரசுப் பணி, 12,000 மாத வருமானம், படித்த மணமகள் தேவை. எம். சீத்தாலக்ஷ்மி, 4/55, திரு.வி.க. நகர் மெயின் ரோடு, நியூ டீச்சர்ஸ் காலனி, ஈரோடு -11.

◆ Madhwa Kannada Boy, 34/182, B.Sc., Kousika, Poosam, working in The Hindu, Delhi seeks graduate Kannada/Desastha girl, send horoscope to V. Sridhar, D-28, New No. 9, 16th Cross Street, The Hindu Colony, Nanganallur, Chennai - 600 061. Tel : 22313040

◆ Wanted bride upto 39 years for Tamil Iyer, Vadamal, Naidruvakasyapa, Ashwini, 1967, 170 cm, B.Sc., Electronics MBA employed Mumbai Brahmin mixed parentage acceptable. Contact : Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 020-2581 8702, 9890001857 vishuiyer@rediffmail.com

◆ Iyengar, Vadakalai, Srivatsam, Sadayam, 32/5.9, B.Com./M.S. (I.T.) GNIIT, employed Software Co., Rs. 25,000/- seeks graduate bride. Kalai no bar. K.N. Vijaya Raghavan, No. 5, Market Lane, Radha Nagar, Chromepet, Chennai - 44. Ph : 2265 1246

◆ Iyer, Ashtasastram, Vadhoolam, Tiruvonam, B.E., MBA, 30.4.1978/174cms, Asst. Plant Manager, Forsan Foods, Riyadh, seeks professionally qualified employed bride. G. Rajeswari, Plot No. 12, 1/228-1 Balaji Nagar, Thiruppalai, Madurai - 14. Ph: 0452-2680768

◆ ஐயங்கார், தென்கலை, ஆத்ரேயம், வயது 38, சென்னை தனியார் கம்பெனியில் வேலை, மாத வருமானம் ரூ. 20,000 என்கிற வரனுக்கு பிராம்மண பிரிவில் நல்ல பண்புள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். R. Lakshminarasimhan, F-15, P & T Quarters, Jagajivan Ram Nagar, V.M. Street, Royapettah, Chennai - 600 014 Ph : 2847 6789

◆ Kannada Madhwa Boy, 13, June 73, Annusham, Garikesa Gothram, B.Sc., Diploma in Software Own Business Company in Chennai, Monthly income Rs. 50,000/- seeks graduate girl age above 27 fair, good-looking from Madhwa family. Vasudevan, FH Block II, Jain Ashraya, 1 Vembuli Amman Koil Street, Virugambakkam, Chennai - 92. Ph : 2364 0428.

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritham, Avittam-3, 01/1963, 5.1', Private Company, B.A., Rs. 25,000/- p.m., Bachelor, seeks suitable Brahmin bride. Contact: 044-22312908, V. Balasubramanian, New No. 3 (old D-50) Hindu Colony, 17th Cross Street, Chennai - 61.

◆ ஐயங்கார், வடகலை, கௌசிகம், சதயம், 8.10.73, B.Com., TVS, Rs. 10,000/- p.m., + Rs. 8000/- இதர வருமானம், சொந்த வீடு + தனி வீட்டு மனை உள்ள ஒரே பிள்ளைக்கு தகுந்த பெண் தேவை. எளிய திருமணம். எதிர்பார்ப்பு இல்லை. உட்பிரிவு. ஐயர், குருக்கள் சம்மதம். 9382102246 (இரவு 7.00 முதல் 10.00 வரை) இரா. இராகவன், 10/62, பாரதியார் தெரு, வேதாசல நகர், செவிலிமேடு கிராமம் (ம) அஞ்சல், காஞ்சிபுரம் வட்டம் - 631 503.

◆ Iyer, Brahacharanam, Sreevatsam, Poosam, Aug. 1974, 5.7', Account Assistant, ICF S. Railway Perambur seeks homely good-looking preferably Brahacharanam girl employed/unemployed graduate with Computer knowledge. Contact : 08579/251922 M.

ஜூன் 2008 மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி : 5.5.2008

Ramalingam, 26-17 M.C. Palyam, Palamaner (po) 517 408. Chittoor (A.P.)

◆ Iyer, Bharathwajam, Anusham, 31 years, 6', D.D.E. employed in Sowthi Bhahavan Group of Company, Sharja, 3.60 lakhs p.a. seeks employed/educated girl. B. Bala Chandra Bose, 2818/3 North Main Street, Pudukkottai - 622 001. Ph : 04322-221243

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ, மகம், வயது 29, 5.4', (பி.பி.ஏ.) குவைத், டெலிபோன்ஸ், ரூ. 30,000/- வெளிநாடு செல்ல விருப்பமுள்ள, டிகிரி படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. 0435-2467290 கே. ராமன் அய்யர், மெயின் ரோடு, சமத்தனார்குடி. நாச்சியார் கோவில் - 612 602.

◆ Vadama Iyer, Haritham, Bachelor Boy Kettai, 47/5.5', M.A., B.Ed., Central Government, Andhra Pradesh, Rs. 15,000/- p.m., seeks Educated any Brahmin Brides, Divorcee without encumberences accepted. Mobile : 94448 33379/044-2472 1634

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், ஆயில்யம், அக்டோபர் 1975, 182 செ.மீ., சிவப்பு, எம்.சி.ஏ., டிவிஎஸ் சென்னை, 25,000/-க்கு மேல், மேற்படி வரனுக்கு டிகிரி படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி, 32/40 5வது மெயின் ரோடு, ஜவகர் நகர், சென்னை - 600 082. போன் : 2670 1644

◆ Iyer, Vadamal, Koundinya, Pooram, DEEE, 1979, 5.6', I.T., System Engr. Chennai Rs. 20,000 p.m., seeks suitable bride. Contact : Mr. R. Narayanan, New No. 21, Thiruvenkatam Street, West Mambalam, Chennai - 33. Phone : 23713249

◆ **Iyer, Vadamal, Kowsigam, Swathi, November 1968, fair, 178 cm, M.Com., Own Business in Tiruppur Rs. 30,000/- per month Business only. also Owns House and 30 Acres of Cultivable Lands in Mayiladuthurai Clean habits seeks unemployed bride. Subsect no bar. Contact : R. Vijayalakshmi, 11/4, Tank Street, Lakshmipuram, Chromepet, Chennai - 600 044. Mobile : 9840064032**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், அஸ்வினி, கம்ப்யூட்டர் ஸ்டெனோ, 39/5.3' மஸ்கட்டில் வேலை, பிரம்மசாரிக்கு +2 படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். செல் : 9382848661, 3/1 புது எண் : 4, பஜனை கோவில் 7வது தெரு, சூளைமேடு, சென்னை - 600 094.

◆ பலிஜா, புனர்பூசம், அசைவம், 32, 6', கோதுமை நிறம், பி.பி.ஏ., சொந்தத் தொழில், சொந்த வீடு, எதிர்பார்ப்பு +2 படித்த பெண், கவரை, பலிஜா, கவரா சம்மதம். கே. ரங்கநாதன், 15/2 ஜெயராம் பிள்ளை தெரு, மேட்டுப் பாளையம், மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33. 2371 7740, 9444013956

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், திருவாதிரை, கௌசிகம், 32, 170 செ.மீ., டி.சி.ஈ. சிவில் ஆய்வாளர், ஓமனில் பணி, 75,000/- மாத வருமானம், +2, டிகிரி முடித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். கே. சீதா ராமன், பிளாட் எண் 75, ராஜா நகர் வடக்கு வீதி, திருவையாறு - 613 204. போன் : 04362-262498, செல்: 9443699647

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காசியபம், பூரம், 34/168 செ.மீ., (பி.பி.ஏ.) சுய தொழில், 10,000/- சொந்த வீடு, உட்பிரிவு சம்மதம், எளிய திருமணம், வரதட்சணை தேவையில்லை, 10 அல்லது +2 படித்த பெண் தேவை. கிருஷ்ண மூர்த்தி, ஃபிளாட் நெ. 1, பாக்யலெக்ஷ்மி அபார்ட்மெண்ட், ராகவேந்திரபுரம் 2வது தெரு, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி - 620 026. போன் : 0431-2432378

◆ Iyer, Vadamal, Kannuva, Poorattathi, 33/150, Advocate, fair, slight difficulty to walk, seeks broad-minded bride, subsect no bar. Contact : M. Krishnan, Krishna Nivas, Adv : Easwara Iyer Road, Kochi - 682 035. Ph : 0484 2360904. No demands.

◆ Brahmin Smartha Kannada, Vishwamithra, Hastham, 40/148 Dip. Music, Music Teacher, Rs. 10,000/- p.m., seeks bride. K. Rajalakshmi, 18/AB2, 'Snow Housing' 3rd Street, Bhagyalakshmi Nagar, Alappakkam, Chennai - 600 116. Ph : 9444451407.

மணமகன் தேவை

◆ **Hindu, Kallar, Karthigai, Ist padam, 27/163 wheatish good-looking girl B.Com., (MBA) working in ICICI Bank, Chennai, seeks professionally qualified, well salaried groom with good family background. Contact : +919840223048/044-24472096. Send Bio-data, Photo and horoscope. Box No. 20075**

◆ Tamil Iyer girl, Brahacharanam, Lohitha Gothram, 5', Maham-3, slim, fair, 25, qualified, Animation Software Executive, Bangalore, 35,000 + per month, seeks Tamil Brahmin boy of height above 5.5', 2-5 years difference

working at Bangalore or Chennai. 080-23344088 Box No. 20076

◆ Iyer, Brahacharanam, Vadulam, Bharani, 25/5.4', fair, B.Sc., Computer Science, MCA, Software Engineer, TCS, Bangalore, seeks MCA or MBA bride groom, good-looking, well employed from respectable family. Contact : 080-25461888/Mob : 9901306328. email: remya.md@tcs.com Box No. 20077

◆ Brahacharanam, Mouthgalyam, Thiruvonam, 29/165 Advocate seeks well qualified well placed Chennai Brahmin Boy, 4207 5505 or 2435 0119. Box No. 20078

◆ Thenkalai, Srivatsam, 1975, Kettai, B.Com., ACA, ACWA, CPA (US), Director American BPO India, Legal Divorcee without encumberence, seeks professionally qualified Senior Level Groom ramta44@yahoo.co.in/ 09383265630 Box No. 20079

◆ Vadama, Gautama, Mirgugashreesam II padam, 21 years, 5.6', Medium, B.E. (Bio-Engineering), seeks suitable qualified grooms. Age 3 to 6 years. Contact : 9884517252 Box No. 20080

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, கிருத்திகை, ஆகஸ்ட் 80, 165 செ.மீ., பி.காம்., அன்றாட வாழ்க்கை பாதிக்காதவண்ணம், கண் பார்வையில் சிறு குறைபாடு உள்ள பணியி வில்லாத பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். கோபாலன். 94440 14780. பெட்டி எண் : 20081

◆ Alliance invited from parents of professionally qualified Boys with clean habits for Tamil Iyer, Brahacharanam, Viswamithra 1978 Dec. Thiruvathirai 162 cm, B.A. PGDCA not working. Contact : 094484 52468 sbs_matrimony@yahoo.com Box No. 20082



◆ Wanted a qualified well employed Brahmin bridegroom age 29 and below for a girl Born on September 1985, Ayilyam, Kashyabam, 5.4', B.Com., Studying ACS. Contact : S.L. Hariharan : 0471-2316343 Box No. 20083

◆ Iyer, Gurukkal, Parasaram, Anusham, May 81, M.Sc., M.Phil., girl looking for suitable alliance. Contact Phone : 080-2367 1615, 04147 241399. Box No. 20084

◆ Athreyam, Brahacharanam, Anusham, 29/165/MBA/MNC Bank 7 Lacs p.a. seeks Brahmin Boy below 34, PG above 175, 7 lacs p.a. TM-M897039 Contact : 044-2377 5831 sjr1946@gmail.com Box No. 20085

◆ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Aswini-4, Chevvai & Suriyan in 8th place July 1985/5.3', Good-looking BE(CS) employed in CTS seeks professionally qualified boy. Subsect no bar. Contact Phone : 2229 1069. Box No. 20086

◆ Iyer, Brahacharanam, Garga Gothram, Avittam, Kumba Rasi, 24 years, BA, BL, Doing ML - employed, seeks suitable groom, Apply with horoscope, Contact : 9486771938 Box No. 20087

◆ **Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Visakam II, Dec. 1977, MBBS, DA (anesthesia), doing DNB in Anesthesia seeks suitable unmarried, Iyer, Doctor, Engineer, CA, Boy. Contact : 0452-2300929/ drdeepabaskar04@yahoo.com Box No. 20088**

◆ Middle class Vadagalai Iyengar, Naithrupa Kashyapa, Thiruvadirai-2, 25/154, B.A., employed, clean habits, seeks Traditional Iyengar/Iyer Boy with clean habits, Innocent divorcees without Issues can also be considered. Simple Marriage, No dowry. Send BHP Box No. 20089

◆ **Iyer, Vadama, Kausikam, Punarpoosam, 1979/5.6', V. fair, CA, Inter, PSU employed, Delhi, Slight Muscular Problem, But Capable, seeks broad-minded, well settled groom. Ph : 09810959256/09941290135 or vaidyanathanswetha@yahoo.co.in Box No. 20090**

◆ Vadagalai Iyengar, Kousigam, Poosam, 35/5.5', good-looking, M.A., PGDCA, Multimedia Issuless legal divorcee girl. seeks professionally qualified & well employed Boy below 39. Iyer also acceptable. Contact : 9425939226 Box No. 20091

◆ Alliance sought for daughter Brahacharanam, Haridha Gothram, Punarpoosam star, 18.1.84, 5.4', M.C.A., complexion fair, Native Nanded. working as Technical Officer E.D.S. Pune prefers post-graduate well employed in Pune or Bombay subsect/ Region no bar. Contact with horoscope Ph : 0427-2443133 Mobile No. 09443741723 Tamil Matrimonial M1161857 dot.com shridevi Iyer Box No. 20092

◆ Iyengar, Vadagalai, Kousigam, Ayilyam, 1979/M.B.A., German Collaboration Company, Rs. 15,000/- widow with 3 years old son seeks alliance for remarriage. Widowers, Legal divorcees without issue can also apply. Box No. 20093

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கிருத்திகை, ஷடமர்ஷணம், வயது 24/5.3', B.Tech., Process Engineer, மும்பையில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு பி.ஈ. படித்த நல்ல பணியிலுள்ள பையன் தேவை. பெட்டி எண் :20094

சமூக அக்கறை

காலையில் சமையலறையில் வேலை செய்து கொண்டிருந்தாலும், கூடவே ரேடியோ கேட்பதும் என் வழக்கம். (அதுதான் டஜன் கணக்கில் எஃப்எம்கள் இருக்கின்றனவே!)

ஒரு எஃப்எம் சேனலாவது சமூக அக்கறையுடன் பாடல்களை ஒலிபரப்பு செய்கின்றனவா என்று நானும், ஒவ்வொரு சேனலாக மாற்றி மாற்றி கேட்டுப் பார்த்துவிட்டேன். ஊ..ஹ"ம்.. அதுவும் காலை ஏழு மணியிலிருந்து 8 மணி வரை நிகழ்ச்சிகளைக் கவனித்துப் பாருங்களேன்... எல்லாமே காதல் பாட்டுக்கள் தான்.. நாள் முழுவதும் பாட்டு போடுகிறீர்களே, அட்லீஸ்ட் காலையில், பொது மக்கள் எழுந்து பள்ளிக்கோ, கல்லூரிக்கோ, வேலைக்கோ பரபரப்பாகக் கிளம்பிக் கொண்டிருக்கும் நேரமாவது நல்ல கருத்துள்ள, சந்தோஷமான, உற்சாகமான பாடல்களை ஒலிபரப்பக் கூடாதா?



ரேடியோ சேனல்கள் கவனிக்க...

குழந்தைகளும், இளைஞர்களும் எழுந்திருக்கும்போதே 'தீப்பிடிக்க தீப்பிடிக்க', 'வடுமாங்கா ஊறுதுங்கோ', 'ஆத்தாடி அம்மாடி உன்னை எனக்கு' கேட்டுக் கொண்டேதான் படுக்கையை விட்டே எழுந்திருக்கிறார்கள்.. வீட்டில் கேட்பது போதாதென்று, வெளியேயும் 'செல்'லின் ஹெட் செட்டை காதில் நுழைத்துக் கொண்டுதான் திரிகிறார்கள்.

பட்டுக்கோட்டை கல்யாண சுந்தரம் முதல் பா. விஜய் வரை எல்லா கவிஞர்களுமே நல்ல கருத்துள்ள பாடல்களையும் எழுதி இருக்கிறார்கள். அவற்றையும் இந்த சேனல்கள் ஏன் ஒலிபரப்பக்கூடாது?

ஒழுக்க உணர்வு என்பது நம் இளைய தலைமுறையிடையே மிக மிக மலிந்திருக்கும் காலம் இது. அப்படியிருக்க, இந்த ஒழுக்க உணர்வை ஊட்டி வளர்ப்பதில் பத்திரிகைகளுக்கும், டீ.வி. ரேடியோக்களுக்கும் அதிக பொறுப்பு உண்டு தானே? இல்லையென்றால், எப்படி ஒரு நல்ல, பண்புள்ள தலைமுறையை நாம் உருவாக்க முடியும்?

'அதோ அந்த பறவை போல' 'நெஞ்சிருக்கும் எங்களுக்கு' 'தூங்காதே தம்பி தூங்காதே' 'அந்த நாள் முதல் இந்த நாள் வரை' 'ஆறு மனமே ஆறு' 'புத்தம் புது பூமி வேண்டும்' 'செந்தாழம்பூவில்', 'ஒவ்வொரு பூக்களுமே' இப்படி எத்தனையோ நல்ல பாடல்கள் இருக்கின்றன. இவற்றை ஒலிபரப்பினால், உற்சாகமாக இருக்குமே!

- ஹேமப்ரியா, ஊரப்பாக்கம்.

பௌர்ணமி பிரகாசம்!

'அமாவாசை நிலவு' பன்னிரண்டு மாதங்கள் வந்து போனதே தெரியலை. ஒரு நல்ல குறும்படம் பார்த்த திருப்தியை அளித் தது. தொடர்கதைக்கு பக்கபலமாய் இருந்தது ஷ்யாமின் தூரிகை.
சூளைமேடு, ஆதிரை வேணுகோபால்.

குடும்பக் கதைகளில் தனித்துவம் பெற்ற தேவிபாலா, இந்தக் கதையிலும் முத்திரை பதித்து விட்டார்.
திருவாரூர் மாவட்டம்,
ராஜலக்ஷ்மி விஸ்வநாதன்.

'அமாவாசை நிலவு' பௌர்ணமி பிரகாசம் பெற்று மங்களமாக முடிந்தது மகிழ்ச்சியைத் தந்தது.
ஹைதராபாத் - 4, பிரபா டாக்கர்.





பெட்டிக் கதைகள் மூன் றும் முத்தாக இருந்தன.
மேற்கு மாம்பலம்,
ரா. ராஜேஸ்வரி.

'காக்கிச் சட்டை கம்பீர மலர்கள்' என்ற தலைப்பில் காவலர்கள் தெரிவித்திருக்க அனு பவங்கள் அனைத்துமே வாசகர்கள் நெஞ்சை தொட்டன.
தென்பாதி,
புவனா சாமா.

ருசிமிக்க 64 ஜூஸ்களும் கோடைக் கேற்ற கொடையாய் அணிவகுத்து நெஞ்சை குளிர்வித்தன.
இனாம்மணியாச்சி,
பி. வெங்கடலட்சுமி.

'நமது சந்தோஷம் மற்றவர்களை சந்தோஷப்படுத்துவதில்' என்று முடித்த அனுஷாவின் ஒரு வார்த்தை அருமை!
அம்பத்தூர்,
வசுமதி கண்ணன்.

அன்புள்ள ஜிம்மி, நான் உன்னை வந்து கூட்டிக் கொண்டு போகலாம் என்றால் நீ எங்கே இருக்கேன்னு தெரியலை. அத னாலே என் விலாசம் தருகிறேன். நீ ஓடி வந்து விடு. நானும் உன்னைப் போலத் தான் தனியா இருக்கேன். நாம இரண்டு பேரும் கடைசி வரைக்கும் ஒன்றாக இருக்கலாம்.
ஆதம்பாக்கம்,
திலகம்.

சொல்ல விரும்புகிறோம்

அழகு உனது அட்டைப்படம்
ஆக்கம் உனது அதிக பக்கங்கள்
இளமை உனது பூஞ்சாரல்
ஈகை உனது இணைப்பு
உற்சாகம் உனது சமையல்
ஊக்கம் உனது போட்டி
எளிமை உனது நடை
ஏற்றம் உனது பெண்மை
ஐம்பது உனது ஆஹா
ஒற்றுமை உனது பண்பு
ஓதல் உனது ஆன்மிகம்
ஔடதம் உனது மருத்துவம்

மதுரை - 14,
என். ராஜேஸ்வரி.

ள வரை!

கல்கி நிறுவன வெளியீடாக, அனுராதா ரமணன் எழுதிய 'கைநிறைய பூ' சிறுகதைத் தொகுப்பைப் படித்து மகிழ்ந்தேன். நல்லதொரு வித்தியாசமான முயற்சி. மேலும் இதே போன்று பிற எழுத்தாளர்களின் படைப்புக்களையும் தொடர்ந்து வெளியிடுங்கள் வரவேற்கிறோம்.

கோவை, ஆர். கிருஷ்ணன்.

'அண்ணாவே சரணம்' சிறுகதை நகைச்சுவையாக இருந்தாலும், தற்போது பல ஆண்களின் நிலை அதுதான். ஏன்..? என் கணவரின் நிலையும் அதுதான். அதைப் படித்து விட்டு அவரே சொன்னார் உன்னைப் பற்றி யார் எழுதியது என்று.

இனி என் கணவரிடம் சண்டை போடாமல், அவருடன் மனமொத்து வாழ்வதென முடிவு செய்து விட்டேன். ஒரு சிறிய நகைச்சுவை கதை மூலம் என்னை மாற்றிய மங்கையர் மலருக்கு நன்றி.

ஈரோடு, திலகா ஈஸ்வர்.

ஆகா! எத்தனை கல்லூரிகள், அவற்றைப் பற்றிய தகவல்கள்! ப்ளஸ்டு முடித்து மாணவர்கள் எந்த கல்லூரி, என்ன படிப்பு என்று அலைபாயும் நேரத்தில் வந்துள்ள அருமையான தகவல் பெட்டகம் இந்த மாத இதழ்! அருமை! அந்தந்த காலத்திற்கு ஏற்ப சீசனுக்கு ஏற்ப தகவல் தருவதில் மலரே! நீதான் முன்னணி!

மதுரை - 14, எஸ். பானுமதி சிவராம்.

காலத்தினால் செய்த சிறிய அல்ல பெரும் உதவி கலைமகள் வந்தாள் காலேஜ் கைடு! மாணவ உலகம் மட்டுமல்ல; பெற்றோர் உலகமும் உங்களைப் போற்றும்.

திருநெல்வேலி, அம்பூரணி ச.நாராயணன்.

ஸ்ரீஸாய்ராம் பொறியியல் கல்லூரி இயந்திர பொறியியல் மாணவர்கள், முன்னாள் ஜனாதிபதி திரு. அப்துல்கலாம் அவர்களிடமிருந்து சிறந்த இளம் விஞ்ஞானிகள் விருதைப் பெற்ற செய்தியை நம் மலரில் படித்தேன். அவ்விருதினைப் பெற்ற நான்கு மாணவர்களில் என் அன்பு மகன் ஆர். சத்யநாராயணனும் ஒருவன் என்பதனை, தாய்க்கே உரிய பெருமிதத்துடன், இங்கு தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

சென்னை - 64,
சியாமளா ராஜகோபால்.

நீ தான் முன்னணி!



ஸ்ரீ பிரகலாத ஆழ்வானுக்காக பூரிப்போடு உவகையுடன் விரைந்து அவதரித்து அருளி அவரைக் காத்தது போல, ஸ்ரீலட்சுமி நரசிம்மர் ஸ்தோத்திரங்களைப் படிப்பதனால் எம்பெருமான் அனைவரையும் காத்து அருள்வார்.

மிக மிகப் புராதனமான கோவில்களில் ஸ்ரீ லட்சுமி நரசிம்மனைப் ப்ரதிஷ்டை செய்துள்ளார்கள். ஸ்ரீரங்கத்தில் காட்டழகிய சிங்கர், கீழ்த்திருப்பதியில் தேர்வான் குளத்தருகில் ஸ்ரீலட்சுமி நரசிம்மன் சந்நிதி, திருக்கோட்டியூர், திருவாலி - திருநகரி, நரசிங்கபுரம், பரிக்கல், பூவரசங்குப்பம், அபிஷேகப் பாக்கம், சோளிங்கர் கோவில்கள் விசேஷமானவை.

அவன் சர்வ ரக்ஷகன். ஸ்ரீநரசிம்மனின்றி காப்பவர் எவரும் இல்லை. ஸ்ரீநரசிம்மன் சந்நிதியில் உள்ள விளக்கில் நெய் செலுத்தி நம்பிக்கையுடனும் பக்தியுடனும், ஸ்லோகங்களைக் கூறி பிரார்த்தனை செய்தால் நல்வழி கிடைப்பது திண்ணம்.

ஸ்ரீலக்ஷ்மி ந்ருசிம்ஹ ரிண-விமோசன ஸ்தோத்திரம்

தேவதா-கார்ய ஸித்யர்த்தம்
ஸபா-ஸ்தம்ப ஸமுத்பவம்
ஸ்ரீந்ருஸிம்ஹம் மஹா வீரம் நமாமி
ரிண முக்தயே

தேவகாரியங்கள் பூரணத்துவமடைய ஸபா மண்டபத் தூணிலே தோன்றியவரே! ஸ்ரீ ந்ருசிம்ஹ மஹாவீரரே! என் கடன்களிலிருந்து என்னை விடுவிக்குமாறு வேண்டிக் கொண்டு நமஸ்காரம் செய்கிறேன்!

லக்ஷ்ம்யா-லிங்கித வாமாங்கம்
பக்தானாம் வர -தாயகம்
ஸ்ரீந்ருஸிம்ஹம் மஹா வீரம் நமாமி
ரிண-முக்தயே

ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மியால் இடதுபக்கம் அங்கம் தழுவப் பெற்றவரே! பக்தர் கேட்கும் வரங்களைத் தருபவரே! ஸ்ரீ ந்ருசிம்ஹ மஹாவீரரே! என் கடன்களிலிருந்து என்னை விடுவிக்குமாறு வேண்டிக்கொண்டு நமஸ்காரம் செய்கிறேன்!

அந்த்ர-மாலா-தரம், சங்க
சக்ராப்ஜா-யுத தாரிணம்



ஸ்ரீ ந்ருஸிம்ஹம் மஹா வீரம் நமாமி
ரிண முக்தயே

நரம்பு மாலை அணிந்தவரே! சங்கு, சக்கரம், தாமரை, ஆயுதம் அணிந்தவரே! ஸ்ரீ ந்ருசிம்ஹவீரரே! என்னைக் கடன் தொல்லையினின்று காக்க நமஸ்கரிக்கிறேன்!

மே-18 ஸ்ரீ நரசிம்ம ஜெயந்தி

நமஸ்கரிக்கிறேன் நரசிம்மா!

ஸ்மரணாத் ஸர்வ பாபக்னம் கத்ருஜ விஷ நாசனம்
ஸ்ரீ ந்ருஸிம்ஹம் மஹா வீரம் நமாமி ரிண முக்தயே

நினைத்தவுடனே எல்லா பாபங்களையும் நீக்குபவரே! கத்ரு புத்திரர்களான நாகங்களால் வரும் விஷ ஆபத்தை விலக்குபவரே ஸ்ரீ ந்ருசிம்ஸ்ரீ மஹாவீரரே, கடன் கஷ்டத்திலிருந்து விடுபட உம்மை சரணமடைகிறேன்!

ஸிம்ஹ நாதேன மஹதா திக் தந்தி பய நாசனம்
ஸ்ரீ ந்ருஸிம்ஸம் மஹா வீரம் நமாமி ரிண-முக்தயே

சிம்மத்தின் கர்ஜனை யானைகளை நடுங்கச் செய்யும்! பயங்களை கர்ஜனையால் போக்குபவரே! ஸ்ரீ ந்ருசிம்ஹ மஹாவீரரே, கடனிலிருந்து பூரண முக்தியளிக்க உம்மை நமஸ்கரிக்கிறேன்!

ப்ரஹ்லாத வரதம் ஸ்ரீஸம் தைத்யேச்வர விதாரிணம்
ஸ்ரீந்ருஸிம்ஹம் மஹா வீரம் நமாமி ரிண-முக்தயே

ப்ரஹ்லாதனுக்கு வரம் தந்தவரே லக்ஷ்மீபதியே, அசுரவேந்தனான இரணியகசிபுவின் மார்பினைக் கிழித்தவரே! மஹாவீர ஸ்ரீ ந்ருசிம்ஹரே க்ஷணமும் நிம்மதி தராத கடனிலிருந்து எம்மைக் காப்பீராக உமக்கு நமஸ்காரம்!

க்ரூர க்ரஹை : பீடிதானாம் பக்தானாம் அபய ப்ரதம்
ஸ்ரீ ந்ருஸிம்ஹம் மஹா வீரம் நமாமி ரிண-முக்தயே

குரூரமான நவகிருக பார்வையாலே கஷ்டமுறும் உம் பக்தர்களுக்கு அபயப்ரதானம் நல்குபவரே! ஸ்ரீ ந்ருசிம்ஹ மஹாவீரரே! கடனிலிருந்து நிவாரணம் பெற உம்மை நமஸ்கரிக்கிறேன்!

வேத வேதாந்த யக்ஞேசம் ப்ரம்ம ருத்ராதி வந்திதம்
ஸ்ரீ ந்ருஸிம்ஹம் மஹா வீரம் நமாமி ரிண-முக்தயே

வேதங்கள், உபநிஷத்துக்கள், யக்ஞங்கள் இவற்றின் ஸர்வ ஈஸ்வரனே... ப்ருஹ்ம, ருத்திர தேவர்களால் நமஸ்கரிக்கப்பட்டவரே கடனெனும் நிம்மதி நாஸத்திலின்று விடுபட உம்மை நமஸ்கரிக்கிறேன்! ஸ்ரீ ந்ருசிம்ஹ மஹாவீரரே!

ய இதம் படதே நித்யம் ரிணமோசன ஸம்க்ஞிதம்
அந்ரிணீ ஜாயதே ஸத்யோ தனம் ஸீக்ரம் அவாப்னுயாத்

ருணவிமோசனம் எனும் இந்த ஸ்தோத்திரத்தைத் தினமும் உள்ளமுருகி பக்தியுடனே படிப்பவருக்கு எவ்வளவு பெரிய கடனும் சூரியனைக் கண்ட பனி யென ஓடிவிடும். அத்துடன் நில்லாமல் நியாயமான முறையில் மங்களான தனம் கொழிக்கும்.

நன்றி : ஸ்ரீ ஆனந்த நிலையம்

தொகுப்பு : ஆர். சுசீலா, நங்கநல்லூர்.

வழுவழுப்பான சருமம் வேணுமா?



நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டே போகும் இந்த வெயிலிலிருந்து நம் சருமத்தை எப்படிப் பாதுகாப்பது?

''வெயிலில் அதிகம் அலைவதில்லையே! வீட்டில்தானே இருக்கிறோம். நமக்கு எங்கே பாதிப்பு?'' என்று சில பேர் நினைக்கலாம். ஒரு பதினைந்து நிமிட நடை போதும் அல்லது மாறுதலாக 'லஞ்ச்'சுக்கு வெளியில் செல்கிறீர்கள், ஷாப்பிங் போகிறோம், இப்படிச் சிறிது சிறிதாக வெயிலில் அலைவது கூட

சூரியக் கதிர்கள் உங்கள் சருமத்தில் ஈஸியாக பாதிப்பை உண்டாக்கிவிடக் காத்திருக்கிறது. மேலும் ஓஸோன் படலங்களில் ஏற்பட்டுள்ள ஓட்டையினால் தற்போதைய சூழ்நிலையில் சருமப் புற்றுநோய் கூட உருவாகிறது.

மேலும் வயது காரணமாக ஏற்படும் சரும இறுக்கம், ஹார்மோன் கோளாறினால் தோன்றும் கரும் புள்ளிகள், திட்டுகள், கர்ப்பக் காலத்தில் சருமத்தில் ஏற்படும் ஒவ்வாமை என்று சருமம் சம்பந்தமான பாதிப்புகளை அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம்.

இவற்றுக்கெல்லாம் நாமும் விடாமல் விதவித லோஷன்கள், பேஷியல்ஸ், மஸாஜ், க்ளென்சிங் என்று தொடர்ந்து செய்து கொண்டுதான் இருக்கிறோம். இந்த அதிரடி வைத்தியங்களுக்கெல்லாம் கட்டுப்பட்டு நம் மேனியும் நாளுக்கு நாள் பொலிவிழந்து போவதுதான் மிச்சம். இதற்கு நிரந்தரத் தீர்வுதான் உண்டா?





'இருக்கிறது' என்கிறார் நேச்சுரல்ஸ் வீணா.

நம் உடலின் சருமம் ரொம்ப மென்மையானது. உடலுக்குள் ஏற்படும் எந்தவித மாற்றமும் உடனே வெளிச் சருமத்தில் தெரிந்துவிடும். ஸ்கின் பராமரிப்புக்கென்று இதுவரை பல கடுமையான சிகிச்சை முறைகளைத்தான் கடைப்பிடித்து வந்துள்ளோம். இப்படிப்பட்ட சென்ஸிடிவ்வான சருமத்தைப் பராமரிக்க மிகவும் மென்மையான சிகிச்சை முறையை தற்போது அறிமுகம் செய்துள்ளது இத்தாலிய 'தட்லோ' நிறுவனம்.

இயற்கையோடு இயைந்து முழுக்க முழுக்க

அழகே...அழகே...

இயற்கையான மூலப்பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட 'ப்யூர் வொயிட் ஸ்கின் லைட்டனிங் சிஸ்டம்' நம் சருமத்துக்கு உடனடி பிரகாசத்தைக் கொடுக்கிறது. சருமம் மிருதுவாகி, பொலிவு பெறுகிறது. மற்ற சிகிச்சைகள் போல் ஸ்கின் மெருகேற நாட்கணக்கில் காத்துக்கிடக்க வேண்டாம்.

நவீன தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்பட்ட இக்கருவியில் 'மைக்ரோ கோர்சிப்' பொருத்தப்பட்டுள்ளது. 'பயோ ஸ்பியர் மிஸ்ட் அப்ளிகேஷன் சிஸ்டம்' மூலம் செயல்படும் இக் கருவியின் உள்ளே 'பயோலைட் டுயல் மிஸ்ட் லோஷன்' செலுத்தப்பட்டு, நுண்ணிய துகள்களாக்கப்படுகிறது. இந்தத் துகள்கள் இக்கருவியுடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கும் ஸ்ப்ரே மிஷின் மூலம் மென்மையான காற்றாகப் பரவி நம் முகத்தில் அல்லது உடலில் எங்கு வேண்டுமானாலும் படருகிறது.





இதன் மூலம் 'ஸ்கின் லைட்டனிங் லோஷன்ஸ்' நம் சருமத்தின் உட்புறச் சுவர்களில் நிரந்தரமாக சீல் வைக்கப்படுகிறது.

மூன்று கட்டமாக அளிக்கப்படும் இச்சிகிச்சையை, தொடர்ந்து 'எட்டு' முறை எடுத்துக் கொண்டால், 'ஆறு மாத காலம்' வரை உங்கள் சருமத்தைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டாம்.

இச்சிகிச்சைக்குப் பயன்படும் லோஷனில் சருமத்துக்கு வலு ஊட்டும் இயற்கை உரங்கள் மற்றும் 'சி' விட்டமின்கள் அடங்கிய உயிர்சத்துக்கள் இடம்பெற்றிருக்கின்றன. இதன் மூலம் சூரியனின் அல்ட்ராவைலட் கதிர்களின் பாதிப்பிலிருந்து பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது. சருமம் சம்பந்தமான அனைத்து பிரச்னைகளுக்கும் தீர்வு உண்டாகிறது. ஸ்ப்ரே மூலம் செலுத்தப்படும் லோஷனானது முகத்தின் அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் ஒரே சீராகப் பரவுவதால் முழுமையான பலன் ஒருசில நொடிகளில் கிடைக்கிறது என்கிறார்'' வீணா.

அப்ப, வழுவழுப்பான, வாளிப்பான சருமம் இனி உங்களுக்கே சொந்தம்.

– சுநயனா

நேச்சுரல்ஸ் டிரையினிங் சென்டர்

சொந்தமாகவோ, பகுதி நேரத் தொழிலாகவோ அழகுக்கலை தொழில் தொடங்குவோர்க்கான நேச்சுரல்ஸின் பயிற்சி வகுப்புகள் இல்லத்தரசிகளிடம் அமோக வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளது. வெறும் பயிற்சி வகுப்புகளாக இல்லாமல் அழகுக் கலையைப் பற்றி அனைத்து விஷயங்களையும் தெள்ளத் தெளிவாக எடுத்துச் சொல்லும் இத்தகைய பயிற்சி வகுப்புகளில் நீங்களும் சேர தொடர்பு கொள்ளுங்கள் : **42088380**

இந்தக் கட்டுரை சுகி சிவம் சாரை நோக்கி எறியப்பட்ட அம்பு அல்ல. மங்கையர் மலர் வாசகியாய் 'பெண்ணே, நீ வாழ்க!' தொடரைப் படித்தபோது (மார்ச் மாத இதழ்) என் மனத்தில் தோன்றிய சில எண்ணங்களை எல்லோருடனும் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

எல்லாப் பெண்களுக்குமே நிம்மதியாக வாழ ஆசைதான். ஆனால், அது கணவனைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்காமல் இருந்தால்தான் சாத்தியம் எனும்போது தான் வலிக்கிறது. ஏன் இப்படி? ஆண்கள் என்ன வரம் வாங்கி வந்தவர்களா? பெண் என்னதான் உயிரைக் கொடுத்து உழைத்து அவன் குடும்பத்துக்காக ஓடாய்த் தேய்ந்தாலும் கணவன் அவளிடம் அந்தரங்கமாய் இருக்க மாட்டானாம். 'நீ ஒன்றும் பெரிசா தியாகம் பண்ணிடலை. என் அம்மா, உன் அம்மா, பாட்டி செஞ்சதைத்தான் செய்யறே, ஆனா ரொம்ப அலட்டிக்கறே' என்று பதில் வருகிறது. கணவன் குழந்தைகள் தவிர வேற எந்தச் சிந்தனையும் இல்லாமல் ஓடு ஓடென்று ஓடினால் ஒருகட்டத்தில் உடல் தகராறு பண்ண ஆரம்பிக்கிறது. அப்போதாவது கணவன் ஆறுதலாய், அன்பாய், அரவணைப்பாய் இருக்கிறானா? இல்லையே. என்ன வாழ்க்கை இது? எதற்காக இந்த ஓட்டம்?

தன் சுகம், தன் பணம், தன் அந்தரங்கம், தன் வாழ்க்கை என தன்னைத் தனியாய்க் காப்பாற்றிக் கொள்ளும் சாமர்த்தியக் கணவனுடன் வாழ்வதெல்லாம் வெறும் நாடகம் என்று வெறுப்பு வருகிறது. சுகிசிவம்



"ஒரு நிமிஷம்

சொல்வது போல், இதையெல்லாம் என் பாட்டி சிந்திக்கவில்லை, ஏனென்றால் அவளுடைய சிற்றறிவுக்குத் தாத்தா பெரிய தெய்வம். அதே என் தாய் சிந்திக்கத் தெரிந்தவள். ஆனால், பாவம் அவளால் எதிர்த்து ஒன்றும் செய்ய முடியாது. ஏன் இந்த மாதிரி வெளிப்படையாய் எழுதக் கூட சுதந்திரம் இருக்கவில்லை அவளுக்கு? இதெல்லாம் ஆண்களுக்கு வாய்த்த வசதிகள்தானே? எனக்குத் தோன்றுகிறது - இதுவும் ஒருவித லிவ்விங் டுகேதர் சிஸ்டம்தான். ஆனால் நம்முடைய சிக்கல்

வாசகியர் குமுறல்

என்ன என்றால் - பிடிக்கவில்லை என் றால் இந்தக் காலப் பெணகளைப் போல 'குட்பை!' சொல்லிவிட்டுப் பிரிய முடியாது. ஏனெனில், நமக்குக் குடும்பம், குழந்தைகள், அதையும்விட முக்கியம் - சமுதாயம் எல்லாம் இருக்கிறதே.

ஆண்களின் எதிர்பார்ப்பு என்ன? 'நானும் நீயும் சேர்ந்திருக்கும் போது எந்தப் பிரச்னையும் என்னிடம் கொண்டு வராதே. என் நடவடிக்கைகள் என் அந்தரங்கம் பற்றி அறிய முயற்சிக்காதே. 'I am not accountable to you'! இந்தக் கொள்கையை ஏற்றுக் கொண்டால் பெண்கள் மிக மிக மகிழ்ச்சியாய் இருக்க முடியும். தன் accountabilityயை ஏற்க மறுக்கும் கணவன், அதே சமயம் தன் மனைவியின் பாங்க் அக்கவுண்ட்டில் 'joint account' வைத்துக் கொள்ளத் தவறுவதில்லை. அவளுடைய அந்தரங்கம் எதையும் விட்டு வைப்பதில்லை. இதுதான் நிதர்சனமான உண்மை! இத்தனை கசப்பையும் விழுங்கிக் கொண்டு பெண்ணும், 'என்னைப் போல அதிர்ஷ்டசாலி யாரும் இல்லை. என் கணவர் அன்பானவர்' என்று பிறரை நம்ப வைத்து, தானும் நம்பிக் கொண்டு வளையவர வேண்டியிருக்கிறது.

இதற்கெல்லாம் தீர்வுதான் என்ன? 'ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒரு புரியாத புதிர்' என்றால் பெண்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் புதிரை அவிழ்ப்பதிலேயே மூழ்க வேண்டியதுதானா? இல்லை, இப்போது நமது நாட்டிலும் வேகமாய்ப் பரவி வரும் மேற்கிந்திய

...சுகிசிவம் சார்!"

கலாசாரமான 'சேர்ந்து வாழ்வோம், சரியில்லையெனில் பிரிவோம்' கொள்கையைப் பின்பற்ற வேண்டுமா? புரியவில்லை.

'கணவனைப் புரிந்து கொள்ள முயன்று வாழ்வில் தோற்கும் பெண் புத்திசாலியா? அல்லது கணவனைப் புரிந்து கொள்ளாமலே வாழ்க்கையை ஓட்டி விடும் பெண் புத்திசாலியா?'

புரியவில்லை சுகிசிவம் ஸார்!

- ஹேமா தர்மூ, மும்பை.

'பெண்ணே நீ வாழ்க' தொடரை மிகவும் ஆவலுடன் இணையதளத்தில் ஆர்வத்துடன் படிக்கும் வாசகி நான். தாங்கள் இதற்கு முன்னர் எழுதிய எழுத்துகள் மிகவும் நன்றாக இருந்தன. உங்களுக்கு எங்கள் மனமார்ந்த நன்றி. இந்த மாதம் நீங்கள் எழுதிய தொடர் மனதுக்கு மிகவும் வருத்தமாக இருந்தது.

எப்பொழுது மக்கள் நற்பாதையிலிருந்து விலகுகிறார்களோ அப்பொழுது அழிவு ஏற்படுகிறது என்பதை விளக்குவதுதான் இராமாயணம், மஹாபாரதம்.

தங்களைப் போன்ற சிறந்த ஆன்மிகவாதிகள், நல்லதை மட்டுமே உதாரணம் காட்டி மக்களை நல்வழிப்படுத்துவது சிறப்பானது என்பது என்னுடைய தாழ்மையான கருத்து.

பள்ளிப் பருவத்தில் பாடங்களை நன்கு புரிந்து படித்தால் தான் சிறப்பான வெற்றி பெற முடியும். அதுபோல வாழ்க்கையிலும் எதையும் புரியாத புதிர் என்று புறந்தள்ளாது, புரிந்து வாழ்ந்தால்தான் இல்லறத்தை இனிமையாகவும், வெற்றிகரமாகவும் நடத்த முடியும்.

ஞானச்சுடர், நாடறிந்த நல்லறிஞர், ஆன்மிக இலக்கிய நன்முத்துவாகிய தங்களுக்கு நான் இப்படி எழுதுவது பி.எச்.டியைப் பார்த்து எல்.கே.ஜி. திருத்தம் கூறுவது போன்ற முறையற்ற செயல் தான். ஆனாலும் அடியேன் தங்களின் பரமரசிகை. எனவே உரிமையுடன் எழுதுகிறேன்.

- ரம்யா செந்தில், யு.எஸ்.ஏ.

கற்பனைத் திறன்





ஷயரி இமேஜ்!

ABCD யை வைச்சு நான் எவ்வளவு அழகா, ஈஸியா படங்களை வரைஞ்சிருக்கேன்னு பாருங்க. நீங்களும் இதே மாதிரி வரைய முயற்சி பண்ணுங்க!

கவிதா ஹரிகிருஷ்ணன்
கோவை-4

பூஞ்சாரல் ஆட்டம்... பாட்டம்... கொண்டாட்டம்...

2007 - 2008



கலர்ஃபுல் கலக்கல்!



'பூஞ்சாரல்' –ஆட்டம், பாட்டம், கொண்டாட்டம் கலை நிகழ்ச்சிகளின் அரை இறுதி மற்றும் இறுதிச் சுற்று போட்டிகளின் வண்ணமயமான அணிவகுப்பு...



இந்தப் பஞ்ச் எப்புடிடா!

'பூஞ்சாரல்'னாலே சும்மா அதிருதுல்ல. ''இது கதையல்ல; நிஜம்'' என்று சொல்லும் அளவுக்கு நடைபெற்ற இளைஞர் திருவிழா, இளைஞர்களிடம் இருக்கும் திறமையை வெளிப்படுத்த வாய்ப்பளித்த ஒரு மேடை. வருங்கால நடிகர்கள், நடிகைகள், இயக்குநர்கள் அனைவரையும் ஊக்குவித்த பெருமை உங்களுக்குத்தான்.

மீண்டும் வருக இன்பம் தருக, பூஞ்சாரலே!

– பழ.அழகப்பன்,
பி.சி.ஏ.இரண்டாம் ஆண்டு,
குருநானக் கல்லூரி, சென்னை - 42

பூஞ்சாரல் ஆட்டம்

திருச்சியில் அரை இறுதிப் போட்டி...

ஃபாஷன்



PAC ராமசாமி ராஜா பாலிடெக்னிக் கல்லூரி, ராஜபாளையம்



மருதர் கேசரி ஜெயின் கல்லூரி, வாணியம்பாடி



SSN பொறியியல் கல்லூரி, சென்னை



ஸ்ரீ கற்பக விநாயகர் கல்லூரி, மதுரை

பாட்டம்... கொண்டாட்டம்...

வானவில்லா? வர்ண ஜாலமா?


திரு கொளஞ்சியப்பர் கலைக் கல்லூரி, விருத்தாசலம்


PSG கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கோவை

ஃபிக்ஷன்


குரு நானக் கல்லூரி (மாலை பிரிவு), சென்னை


DKM பெண்கள் கல்லூரி, வேலூர்

ஃப்யூஷன்


St JOSEPH அறிவியல் மற்றும் கலை கல்லூரி, கடலூர்

பூஞ்சாரல் ஆட்டம்...



வின்னர்ஸ்

★ அன்பில் தர்மலிங்கம், வேளாண்மைக் கல்லூரி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையம், திருச்சி.



ரன்னர்ஸ்

★ ஸ்ரீமதி இந்திரா காந்தி மகளிர் கல்லூரி, திருச்சி.



ஒரு கோடி

பாட்டம்... கொண்டாட்டம்...

சென்னையில் இறுதிப் போட்டி...

ஃபாஷன்



★ ஸ்ரீ நந்தனம் பொறியியல் கல்லூரி, திருப்பத்தூர்.



★ ஜெய்ராம் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, சேலம்.

இந்தப் பஞ்சும் சூடுடா!

ஒவ்வொரு போட்டி நிலையிலும் எங்கள் கல்லூரி மாணவர் குழுவுக்கு மிக அருமையான முறையில் தங்கும் வசதி மற்றும் இதர வசதிகளை ஏற்பாடு செய்து உதவிய மைக்கு நன்றிகள் பல. வரும் ஆண்டுகளிலும் இது போன்ற நிகழ்ச்சிகளை தாங்கள் நடத்த வேண்டும்...

- முதல்வர்,
அன்பில் தர்மலிங்கம் வேளாண்மைக் கல்லூரி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையம், திருச்சிராப்பள்ளி



மின்னல்கள்!

★ தெய்வானை அம்மாள் மகளிர் கல்லூரி, விழுப்புரம்.

பூஞ்சாரல் ஆட்டம்...



வின்னர்ஸ்

★ ஆதிபராசக்தி செவிலியர் பயிற்சிக் கல்லூரி, மேல்மருவத்தூர்.



ரன்னர்ஸ்

★ வேளாளர் மகளிர் கல்லூரி, ஈரோடு.



★ வைஷ்ணவா கல்லூரி, சேலம்.

ரம்பம்போ..



★ அழகப்பா அரசு கலைக் கல்லூரி, காரைக்குடி.

...பாட்டம்... கொண்டாட்டம்...

சென்னையில் இறுதிப் போட்டி...

ஃப்யூஷன்

இந்தப் பஜ்ஜும் சூடுடா!

கோடானு கோடி முறை நன்றி சொன்னாலும் அதற்கு ஈடு இணை ஆகாது. புறநகரிலிருந்து வந்துள்ள கல்லூரி என்றும் பாராமல் எங்கள் கல்லூரிக்கு பூஞ்சாரல் போட்டியில் வாய்ப்பு கொடுத்து மாநில அளவில் முதல் பரிசையும் கொடுத்து எங்களை ஊக்குவித்ததற்கு எங்கள் அன்பான நன்றி.

- முதல்வர்,
ஆசிரியர்கள், மாணவ, மாணவிகள்,
ஆதிபராசக்தி காலேஜ் ஆஃப் நர்சிங்,
மேல்மருவத்தூர்.



★ மாவட்ட ஆசிரியர் பயிற்சி நிறுவனம், பெரம்பலூர்.



★ ஸாரா டக்கர் மகளிர் கல்லூரி, திருநெல்வேலி.



★ டாக்டர் ஜி. சகுந்தலா செவிலியர் கல்லூரி, திருச்சி.

...ரம்பம்போ!



★ டாக்டர் ஆர்.கே. சண்முகம் கல்லூரி, கள்ளக்குறிச்சி.

பூஞ்சாரல் ஆட்டம்..

★ தமிழ்வேள் உமா மகேஸ்வரனார் கரந்தை கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, தஞ்சாவூர்.

வின்னர்ஸ்



வந்துட்டாங்கய்யா..





★ சதக்கத்துல்லா அப்பா கல்லூரி, திருநெல்வேலி.

ரன்னர்ஸ்

கும்பகோணம் விழாவை கண்டுகளித்தேன். மாணவ மாணவியரிடம் இவ்வளவு திறமையா என வியந்தேன். மிகவும் மலர்ந்த இதயத்தோடு அங்கிருந்து வர மனமில்லாமல் கிளம்பி வந்தேன்.

- கு.லதா, மேலக்காவேரி, கும்பகோணம்.

...ட்டம்... கொண்டாட்டம்...

...ன்னையில் இறுதிப் போட்டி...

ஃபிக்ஷெல்



★ எஸ்.டி. இந்து கல்லூரி, நாகர்கோவில்.

இந்தப் பஞ்சும் சூடுடா!

நீங்கள் மாணவர்களிடம் கொண்ட ஈடுபாடு என்னைச் சிலிர்க்கச் செய்தது. திறமைகளை வெளிகாட்ட அனுமதித்த உங்கள் அன்புக்கு என்னுடைய நன்றிகள்.

- ஆர். நிஷா,
எம்.ஏ.எம்.காலேஜ்,
திருச்சி.

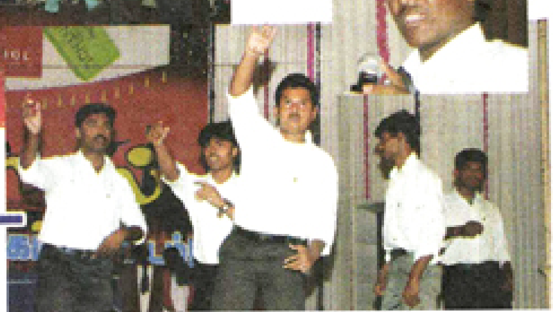
...ந்துட்டாங்க!





★ சாஸ்த்ரா பல்கலைக்கழகம், கும்பகோணம்.





★ வனக் கல்லூரி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையம், மேட்டுப்பாளையம்.



பூஞ்சாரல்
2007 - 2008
ஆட்டம்... பாட்டம்
கொண்டாட்டம்...
நன்றி...
மங்களமாகத் துவக்கிய
ஷோபா சந்திரசேகருக்கு
நினைவுப் பரிசு வழங்குகிறார்
'கல்கி' ஆசிரியர் சீதாரவி
தங்க மங்கை
சாருபாலா!
கலகல
கிரேஸி!
ஓஹோ
ஒருங்கிணைப்பாளர்!
அதகளம்
செய்த அனிஷா,
ஆனந்த கண்ணன்

எதுக்குச் சிரிக்கிறாங்க?

போட்டி முடிவு!



“மழைக்காலம் வந்தா வெள்ள நிவாரணம்னு அரிசி தர்றாங்க மண்ணெண்ணெய் தர்றாங்க... ஏண்டி குடை தர மாட்டேங் கிறாங்க?”

- மு.அகமது அபு
லைஃப்பான்,
பத்தாம் வகுப்பு அ பிரிவு,
தூய அருளின்பர்
உயர்நிலைப் பள்ளி,
பள்ளங்கோயில் - 614 715.
விளக்குடி (வழி)
திருவாரூர் மாவட்டம்.

“ரேடியோவுல புயல் மழை வரும்னு சொன்னாங்களே! நீ கேட்டியா?”

“நான் கேட்கலை. அவங்களாவே சொன் னாங்க!”

- ஜெ.நாகராஜன்,
242, தெற்கு
3.ஆவது தெரு,
மாரியப்பா நகர்,
அண்ணாமலை நகர்,
சிதம்பரம்

ரூ.100/- பரிசு பெறும் ஜோர் கற்பனை!

வாரு!”

- கே.
லாவண்யா,
ஒன்பதாம்
வகுப்பு,
ஸ்ரீ சங்கரா
வித்யாலயா,
கிழக்கு தாம்பரம்,
சென்னை - 59

ஹையா, மழை நீர் சேமிப்பு பிரசாரத்தை ஒருவழியா ஒரே குடையின்கீழ் செஞ்சு முடிச்சுட்டோம்ல!

- எல்.ஆன்ஸிசிப்போரா,
நான்காம் வகுப்பு ‘பி’ பிரிவு,
எம்.ஏ.கே.மெட்ரிக் மேனிலைப் பள்ளி,
சென்னை - 83

“ஹே! ஜாலியா இருக்கு. ஆனா அப்பா பார்த்தா குடை குடைன்னு குடைஞ்சிடு

“அப்பாடா! இப்படிக் குளிச்சாதான் உண்டு!”

- எஸ்.மாதவன், முதலாமாண்டு,
பி.காம்.,(சிஎஸ்),
ஏ.எம்.ஜெயின் காலேஜ்,
மீனம்பாக்கம்
சென்னை - 114

ஒகேனக்கல் நீருக்காக ஜில்லுனு ஒரு போராட்டம்!

- எஸ்.திவ்யா, பி.எஸ்ஸி,
ஏ.ஆர்.சி.விஸ்வநாதன் கல்லூரி,

தொழிலாளர் தினப் பொன் மொழிகள்!



"உழைப்பு, நாம் உயிர் வாழ்வதற்கான தெய்வீக சட்டம்" - மாஜினி

"கடுமையான உழைப்பைத் தவிர வெற்றிக்கு வேறு ரகசியம் ஏதுமில்லை."
- டர்னர்

"உழைக்கும் மனிதனின் உறக்கம் இனிமையானது"
வர்கில்

"அடிமைப் போல உழைப்பவன், அரசனைப் போல் உண்கிறான்" - சால்மர்ஸ்

"உழைப்பில்லாமல் எதுவும் செழிப்பதுல்லை"
- ஸாபாகிளிஸ்

"உழைப்பு மூன்று பெருந்தீமைகளை நம்மிடமிருந்து நீக்குகின்றன. அவை தொந்தரவு, தீயொழுக்கம், தரித்திரம்.
- வால்டேர்

- அர். சாரதா, சென்னை - 41



குலுக்கல் முறையில் ரூ 250/- பரிசு பெறும் இருபது அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பட்டியல் இதோ!

1. ப்ரீதா ரெங்கசாமி, சென்னை - 23, 2. லலிதா மணி, சுசீந்திரம், 3. பானுமதி ராதாகிருஷ்ணன், தஞ்சாவூர், 4. எம். சௌந்தரராஜ், விளாங்குறிச்சி, 5. சி.பி.

ரூ.5,000 பரிசு அறிவுப் போட்டி-3 முடிவு பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!

இலக்குமி, பாலக்காடு, 6. கே. சுமதி, கும்பகோணம், 7. எஸ், ஸ்ரீமதி, திருவனந்தபுரம், 8. சி. கஸ்தூரி ரத்னம், கும்மிடிப்பூண்டி, 9. ஜி. லட்சுமி வாசுதேவன், வேளச்சேரி, 10. பார்வதி மூர்த்தி, மும்பை, 11. அ. பிரமநாயகம், திருநெல்வேலி, 12. எம். ராஜேஸ்வரி, கும்பகோணம், 13. சாரதா, புனே, 14. லக்ஷ்மி ராஜன், திருச்சி, 15. வி. இராஜலட்சுமி, பெங்களூரு, 16. வி. ராதாகிருஷ்ணன், பெங்களூரு, 17. கே. புஷ்பா, சேலம், 18. ஈஸ்வரி அருண், திருச்சி - 18, 19. ஏ. ஜாரியாஹமீத், கடைய நல்லூர், 20. விஜயலட்சுமி சுப்பிரமணியன், சென்னை - 94.

விடைகள் :

1. ஷர்மிளா தாகூர் 2. சரத்குமார், 3. அங்கிருந்த துப்பாக்கி களவு போனதால் 4. பெல்ஜியம், 5. வேலூர், 6. பஞ்சாபி, 7. செஸ் விஸ்வநாத் ஆனந்த், 8. ஐஜஎம், 9. சிவாஜி கணேசன், 10. புகைபிடித்தல்

ஏப்ரல் 2008ல் வெளியான அறிவுப் போட்டி -3 விடைகள்

DR. KAMAKSHI MEMORIAL HOSPITAL

#1, Radial Road, Pallikaranai, Chennai - 601 302
Tel : +91- 44-22469200 (30 Lines), 66300300 (30 Lines), Fax : 22463282
E-mail : info@drkamakshimemorialhospital.org
Website : www.drkamakshimemorialhospital.org

உடலிலுள்ள புற்றுநோய் மற்றும் இதர நோய்களை எளிதில் கண்டறிய உதவும் PET CT Scan



Dr. T.G.Govindarajan
Persident - Founder-
Medical Director

டாக்டர் காமாட்சி நினைவு மருத்துவமனை நிர்வாகி இயக்குனருமான டாக்டர் T.G கோவிந்தராஜன் விரைவில் அறிமுகமாகவுள்ள PET CT Scan என்பது பற்றி CT Scan மற்றும் Positron emmission CT Scan மற்றும் Positron emmission Tomography எனப்படும் PET Scan, இவற்றின் கலவையாகும்.

CT Scan என்பது உடல் பாகத்தையும் அதில் ஏற்பட்டுள்ள பழுதுகள், பிரச்சினைகள் பற்றியும் தெளிவாக எடுத்துக் கூறும். PET Scan என்பது – உடல் அணுக்களின் செயல்திறன் பற்றியும், அணு பெருக்கத்தை பற்றியும் முழு தகவலைத் தரவல்லது.

முக்கியமாக PET CT Scan, மனிதனின் உச்சந்தலையிலிருந்து, உள்ளங்கால் வரை முழுவதும் பரிசோதிப்பதினால், மனிதனின் உடல் எங்கெல்லாம் புற்று நோய் இருக்கின்றது அது வேறு எங்கு எங்கெல்லாம் பரவியிருக்கின்றது? நோயின் தீவிரம் எந்த அளவு உள்ளது? என்பதை துல்லியமாக கண்டறியவும் பயன்படுகின்றது.

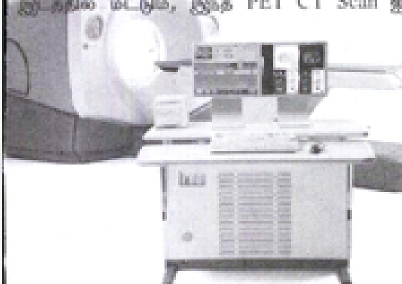
மேலும், இது புற்றுநோய் பிரச்சினைகளை கையாளும் மருத்துவருக்கு, நோயின் தீவிரத்தை அறிந்து, அவர் எந்த மாதிரியான சிகிச்சை முறைகளை அதாவது Radio Therophy, Chemo Therophy, Surgical போன்றவை வழிமுறைகளில் எதைப்பின்பற்றவேண்டும் என்பதை தெளிவாக உணர்த்துகின்றது.

அதே போல், Radio Therophy, Chemo Therophy, போன்றசிகிச்சைகளுக்குபின் Periodical Review மூலம் நோயின் தாக்கம் எவ்வளவு குறைந்துள்ளது? என்பதைப் பற்றியும் காண உதவுகின்றது.

மூளையில் ஏற்படும் Alzermers, Parkin – sons disease, புற்று நோய் போன்றவற்றைதுல்லியமாக கண்டறியவும், அவற்றிற்கு எளிய முறையில் சிகிச்சை தர உதவும் வகையிலும் PET CT Scan இந்த பயன்படுகின்றது. இதில் கூறப்பட்ட Alzermers என்றநோய்க்கு, இதற்கு முன்பெல்லாம் சரியான மருத்துவ வசதிகளே இல்லாமல் இருந்தது. ஆனால், PET CT யின் மூலம் இன்று இது எளிமையாகிவிட்டது.

அதேபோல், நம் இதயத்தின் செயல்களை கண்டறிய பொதுவாக 64 Slice CT என்றScan முறையை மட்டும் பயன்படுத்தி வந்தோம், ஆனால், இப்போது அவற்றுடன் சேர்த்து PET Scan ஐயும் எடுப்பதன் மூலம், இதயத்தில் உள்ள பிரச்சினைகள் பற்றியும், மற்றும் தசைகள் பற்றியும் அவற்றைகையாள தேவையான எளிய வழிமுறைகளைப் பற்றியும் சரியாக அறிய முடிகிறது.

இந்த PET CT Scanல் முக்கியமாக கவனம் செலுத்த வேண்டியது, இந்த Scanஐ எடுக்கையில், மனித உடல் ISO Tope எனப்படும் மருந்தினை செலுத்த வேண்டும். இந்த மருந்தானது உற்பத்தியிருந்து உடனடியாக உடல் செலுத்தப்பட வேண்டும். இது மிகவும் சிரமமான விஷயமென்பதால்தான், இந்த மருந்து உற்பத்தி செய்யும் இடத்தில் மட்டும், இந்த PET CT Scan ஐ வைத்திருக்கிறார்கள். எனவேதான் இந்தியாவிலேயே இந்த



PET CT Scan 4,5 இடங்களில் மட்டுமே உள்ளது. இதனுடைய விலையும் இதற்கு இன்னொரு முக்கிய காரணம்.

மேலும், இதனை நிறுவுவதற்கு AEEB (Atomic energy Regulatory Board), BARC (Baba Atomic Research Centre) போன்றவற்றிடமிருந்து அனுமதி பெறுதல் வேண்டும்.

நோயின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து, இந்த Scan ஐ எடுக்க, ரூ.12,000 முதல் 25,000 வரை ஆகும்.

தமிழ் நாட்டிலேயே இந்த PET CT Scan ஐ, முதன் முதலாக உபயோகப்படுத்தும் ஒரே மருத்துவமனை சென்னையில், பள்ளிக்கரணையில் உள்ள டாக்டர் காமாட்சி நினைவு மருத்துவமனை தான் என்பதில் பெருமைபடுகின்றோம்.

இலவச ஆலோசனைக்கு **எஸ். சுபாஷிணி : 93451 20265, 93810 30712**

ஆலய விசேஷம்



ஆயிரம் குடம் வெண்ணெய்!

தேரெழுந்தூர் :

முன்பு ஒரு சமயம் 'உபரிசிரஸ்' என்ற ராஜா, தேரில் ஆகாயமார்க்கமாய் சென்று கொண்டிருந்தான். இந்த ஊரில் வந்த போது கண்ணன் மாடுகளுடன் விளையாடிக் கொண்டிருக்க, தேரின் நிழல் பட்டதால் மாடுகள் வீர்யம் குறைந்ததாம். மாடுகள் சிரமப்படுவதைப் பார்த்த கண்ணன் தேரின் நிழல்தான் காரணம் என நினைத்து நிழலைப் பிடித்து இழுக்க ராஜா அங்கே இறங்க நேர்ந்ததாம்.

தன்னுடைய தேரைப் பிடித்து இழுத்த இடைப்பையனாகக் காட்சி அளித்த கண்ணனிடம் தேரை விடுவிக்கும்படி மன்னன் கேட்க, கண்ணன், ''இதற்கு நீ என்ன தருவாய்?'' என்றதும், ''நீ என்ன கேட்கிறாயோ தருகிறேன்'' என்றானாம் ராஜா.

அன்று இரவுக்குள் ஆயிரம் குடம் வெண்ணெய் கேட்டானாம் கண்ணன். தொள்ளாயிரத்து தொண்ணூற்று ஒன்பது குடங்களைச் சேகரித்த ராஜா, ஒரு குடம் தானே குறைகிறது என்று ஒரு குடத்தில் தண்ணீர் நிரப்பி கண்ணனிடம் சேர்ப்பித்தான்.

மாயக்கண்ணனோ, தண்ணீர் நிரப்பியிருக்கும் அந்தக் குடத்தைத் திறக்காமலேயே இதில் ''வெண்ணெய் இல்லையே?'' என்றானாம். அதிர்ச்சி அடைந்த ராஜா மன்னிப்பு கேட்க அவனுக்குக் கண்ணன் தரிசனம் தந்தாராம்.

இந்த ஊர் புஷ்கரிணிக்கு 'தர்ஷ் புஷ்கரிணி' என்று பெயர். தேர் இங்கு அழுந்தியதால் 'தேர் அழுந்திய ஊர்' மருவி தேரெழுந்தூர் ஆயிற்று. மேற்கூறிய சம்பவம் அனைத்தும் தை அமாவாசையில் நடந்ததாம். இன்றைக்கும் அந்தத் தினத்தில் இவ்வூரில் எழுந்தருளியிருக்கும் ஆமருவியப்பனுக்கு ஆயிரம் குடங்கள் வெண்ணெய் நிவேதனம் செய்யப்படுவது விசேஷமானது.

டி.வி.யில் கேட்டது.

- இந்திரா கோபாலன், பெங்களூர் -3.

உங்கள் சேவையில் 22-ம் வருடம்

கேன்ஸர் நோயா?



Dr. K. Sri Sridar

கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

ஹெர்பல் ஆன்காலஜியோடு மெடிக்கல் ஆன்காலஜி, சர்ஜிகல் ஆன்காலஜி, ரேடியோ தெரபி அனைத்தும் குருபாலாவில்

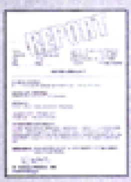
CA. OESOPHAGUS (உணவுக் குழாய் புற்று நோய்)

Before Treatment

UGI SCOPY Report
Date : 21.04.05

Post Chemo / Radiotherapy Recurrence

மைசூரை சேர்ந்த 75-வயதுள்ளவருக்கு உணவுக்குழாய் புற்றுநோய்க்காக கீமோதெரபி மற்றும் ரேடியேஷன் கொடுத்த பிறகும் பலனில்லாமல் மீண்டும் புற்றுநோய் வளர்ந்திருப்பதை குறிக்கும் ஸ்கோப்பி ரிப்போர்ட்.





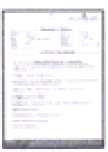
After 97 days Herbal Oncology

UGI SCOPY Report
Date : 27.09.05

Normal Study

ஹெர்பல் ஆன்காலஜி சிகிச்சை கொடுக்கப்பட்ட 97-வது நாள் புற்றுநோய் இல்லை என்பதை காட்டும் ஸ்கோப்பி ரிப்போர்ட். மற்றொரு ஆச்சரியமான விஷயம், நோயாளியை பார்க்காமல் ரிப்போர்ட்களை மட்டும் பார்த்து மருந்து கொடுத்து குணப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

CA.PANCREAS



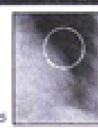
LIVER NORMAL STUDY
CT Scan
Date: 01.12.06

மயிலாப்பூரை சேர்ந்த 31 வயதுள்ளவருக்கு கணையத்திலிருந்து கல்லீரல் பரவிய புற்றுநோய் 06.08.06 அன்று எடுத்த CT Scan ல் 23mm×23mm ஆக இருந்தது. ஹெர்பல் ஆன்காலஜி சிகிச்சை மட்டும் எடுத்து 01.12.06 அன்று எடுத்த CT Scan ல் Liver Normal நிலையை அடைந்து விட்டதை காட்டும் ரிப்போர்ட்.

CA. BREAST TO LUNGS
(மார்பக புற்றிலிருந்து நுரையீரல் புற்றுநோய்)



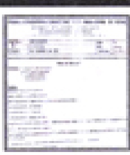
Before Treatment
NODULAR OPACITIES SEEN IN BOTH LUNG FIELDS METASTATIC DEPOSITS
Chest X-ray *Date: 08.06.05*



After 68 days Herbal Oncology
NORMAL STUDY
Chest X-ray *Date: 09.06.05*

சென்னையை சேர்ந்த 43 வயது பெண்மணிக்கு மார்பகத்திலிருந்து நுரையீரலுக்கு பரவிய புற்றுநோய் ஹெர்பல் ஆன்காலஜி சிகிச்சைக்குப்பின் எடுத்த பெட்டிஸ் புற்றுநோய் இல்லை என்பதை காட்டும் X-ray படம்.

GLIOMA

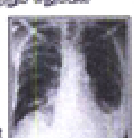


MRI SCAN
Date: 01.09.2006

கோவையை சேர்ந்த 58 வயதுடைய பெண்ணுக்கு ஹெர்பல் ஆன்காலஜி சிகிச்சைக்குப்பின் Glioma குறைந்து விட்டதை காட்டும் ரிப்போர்ட். தற்போது நோயாளி தெளிவாக பேசுகிறார்.

CA. BREAST TO LUNG, BONES

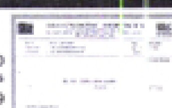
20 நாளில் இறந்துவிடுவார் என்று சொன்ன சென்னை மடிப்பாக்கத்தை சேர்ந்த (மார்பக புற்றுநோய், நுரையீரல் மற்றும் எலும்பில் பரவிய நிலை) 61 வயது நோயாளியின் நுரையீரல் நார்மலாகிவிட்டதை காட்டும் படம். நோய் குறைந்து 1½ வருடமாக நலமாக உள்ளார்.



X-ray Chest
Date: 14.06.2006

CA.RECTUM WITH LIVER METS

CEA 6390
After 43 Days
CEA 129



சென்னையை சேர்ந்த 56 வயதுள்ளவருக்கு மலக்குடல் புற்றுநோய் ஈரலில் பரவிய நிலையில் CEA எனும் TUMOUR MARKER TEST 6390 ஆக இருந்தது. 43 நாள் ஹெர்பல் ஆன்காலஜி சிகிச்சைக்கு பிறகு 129 ஆக குறைந்து விட்டது.

கை விடப்பட்ட கேன்ஸரா ? கவலை வேண்டாம்

GBM, CA. Oesophagus, Lung, Liver, Cervix, Bone, Prostate, Rectum, Ependymoma, Astro cytoma, Glioma, AML, CML போன்ற அனைத்து வகை புற்றுநோய்களுக்கும் சிறப்பு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. நோயாளி நேரில் வரவேண்டியது இல்லை. எல்லா ரிப்போர்ட்களையும் அனுப்பி வைக்கவும். Herbal Oncology™ சிகிச்சை என்பது டாக்டர் கே. ஸ்ரீ ஸ்ரீதர் வகுத்த அற்புதமுறையாகும். பத்தியம் இல்லை. மற்ற மருந்துகளோடும் சேர்த்து சாப்பிடலாம். வழக்கமாக நோய் தொந்தரவு குறைந்து நிம்மதியாகவும் சந்தோஷமாகவும் வாழலாம். நோயுற்றவர்களின் வாழ்நாளை 40% அதிகரிக்க முயற்சிக்கலாம். இந்த Herbal Oncology™ சிகிச்சை பயனுள்ளதாக அமைகிறது. டாக்டர்களால் கைவிடப்பட்ட நோயாளிக்கும் உடனே நன்மை அளிக்கிறது.

கேன்சர் என்று தெரிந்தவுடனே நோயாளியை நேரில் அழைத்து வாருங்கள்.
முறையாக ஒருங்கிணைந்த கேன்சர் சிகிச்சையை பெறுங்கள்.

Royale Apartment, 6, Mannar Reddy Street,
(Opp. Street to T.Nagar Bus Terminus)
T.Nagar, (Next to Krishnaveni Theatre),
Chennai - 600 017.
Weekdays : 10.00 am to 5.30 pm, Sunday Holiday
Clinic: Ph: 044-24339596, 24363835
Cell: 99400 58809

NO
METALS
MERCURY
STEROID
POISON

PURE HERBS BRINGS MIRACLE

Gurubalaa™ Clinic™
Speciality Clinic for
Herbal Oncology and Asthma

Treatment given by Qualified & Experienced Doctors.

We have no branches

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka

என்றும் உங்களுடன் புத்தகம்-2

மங்கையர் மலர்

MANGAYAR MALAR

மே 2008



மல்லிகா த்ரிநாத்



செஃப் ஜேக்கப் + வாசகியர் வழங்கும்



கோடை ஸ்பெஷல்

சம்மர் ஸ்பெஷல் ரெஸிபிஸ்

அருஞ்சுவை அரசி மல்லிகா பத்ரிநாத் வழங்கும்

கோடைக்கால உணவு வகைகள்!

வெயில்காலம் வந்நாலே எல்லோரும் 'அஸ்', 'புஸ்' என்று வியர்த்து விறுவிறுத்து, தம்ளர் தம்ளராகத் தண்ணீர் குடித்து, 'இந்த வருஷம் ஓவரா கொளுத்துதே' என்று புலம்புவது வருடா வருடம் நடப்பதுதான். இயற்கை நமக்களித்த பலப்பல உணவுகளில் எதை உண்டால் வெப்பத்தைத் தணிக்கும், எது குளிர்ச்சியைத் தரும் என்று அறிந்து வெயிலைச் சமாளிக்கலாமே!

• படம் : ஸ்ரீஹரி







பரங்கிக்காய் சட்னி

தேவையான பொருள்கள் :

சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய பரங்கிக்காய் -2 கப்,
சிவப்பு மிளகாய் - 6,
கடலைப் பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
துவரம் பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

தாளிக்க :

நல்லெண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்,
கடுகு - ½ டீஸ்பூன்,
வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - 2 சிட்டிகை



செய்முறை :

★ ஒரு வாணலியில் அரை டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு நறுக்கிய காயைப் போட்டு வதக்கவும்.

★ காய் தண்ணீர் விட்டு அதற்குப் பிறகு வற்ற ஆரம் பிக்கும்.

★ நீர் வற்றியதும் இறக்கி ஆறவிடவும்.

★ மிளகாய், கடலைப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு மூன்றையும் தனித்தனி யாக எண்ணெய் விடாமல் பொன்னிற மாக வறுக்கவும்.

★ எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து, திட்டமாக உப்பு சேர்த்து சட்டினியோடு அரைக்கவும்.

★ நல்லெண்ணெயைச் சூடாக்கி கடுகு, வெந்தயம் தாளித்து, பெருங் காயம் சேர்த்துக் கலந்து சட்னியில் சேர்க்கவும்.

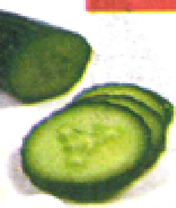






தயிர் கிச்சடி





தேவையான பொருள்கள் :

மஞ்சள் பூசணி - 1 கப்,
(சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கவும்),
கடைந்த தயிர் - ¾ கப் (கொழுப்ப நீக்கப்பட்டது)

அரைக்க வேண்டியது :
துருவிய தேங்காய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 2 (அ) 3,
கடுகு - ¼ டீஸ்பூன்,
இஞ்சி - ½ அங்குலத் துண்டு.

செய்முறை :

★ ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் எடுத்துக் கொண்டு சூடாக்கவும். கொதி வந்தவுடன் காய்கறித் துண்டுகளை சேர்த்து மீண்டும் ஒருமுறை கொதிக்கவிடவும்.

★ இறக்கி வைத்து தண்ணீரை வடித்து விடவும்.

★ இத் துண்டுகளுடன் உப்பு, அரைத்த விழுது சேர்க்கவும்.

★ கடைந்த தயிரை பரிமாறு முன் இதோடு கலக்கவும். இதே போல பல விதமாவ காய்கறிகளில் செய்யலாம். மாதிரிக்கு கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

1. வெண்டைக்காய் :

சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பச்சை வாடை போகும் வரை வதக்கவும். ஆறவிடவும். மேற்சொன்ன முறையில் தயாரிக்கவும்.

2. புடலங்காய் :

துருவிப் பயன்படுத்தவும்.

3. கேரட் :

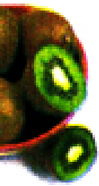
மேல் தோலைச் சீவி துருவிப் பயன்படுத்தவும்.

4. வாழைத் தண்டு :

பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு நிமிடம் வேக வைத்து வடித்துச் சேர்க்கவும்.









வாழைத் தண்டு சட்னி

தேவையான பொருள்கள் :

நறுக்கிய வாழைத்தண்டு - 1 கப்,
துருவிய தேங்காய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 5,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
எலுமிச்சம் பழம் - 1.

தாளிக்க : எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்,
கடுகு - ¼ டீஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - சிறிது,
உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை - 1 ஆர்க்கு.



செய்முறை :

★ நார் நீக்கிய வாழைத்தண்டை மெல்லிய நீளத்துண்டுகளாக நறுக்கி ஆவியில் 2 நிமிடங்கள் வேக வைக்கவும்.

★ வெந்ததும் தண்ணீரை வடிகட்டி தேங்காய், மிளகாய், உப்பு சேர்த்து கர கரப்பான சட்னி போல அரைக்கவும்.

★ எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் சேர்த்து சட்டினியில் கொட்டவும்.

★ எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து சட்டினியில் கலந்து உபயோகப்படுத்தவும்.





குறிப்பு :

இதே வாழைத் தண்டை பச்சையாக அரிந்தும் பச்சடி செய்யலாம். அரிந்தவுடன் நிறம் மாறாமலிருக்க தண்ணீரி லிருந்து வெளியே எடுத்தவுடனே எலு மிச்சை ஜூஸ் பிழிந்து மிக்ஸியில் போடவும்.



சத்தான தயிர் அவல்



தேவையான பொருள்கள் :

கார் அரிசி அவல் - 25 கிராம், (சிவப்பு நிறத்திலுள்ளது),

கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட தயிர் - 25 மிலி,

பால் - 25 மிலி (ஸ்கிம்டு),

உப்பு - ருசிக்கேற்ப,

பச்சை மிளகாய் சிறியது - 1 (பொடியாக நறுக்கவும்),

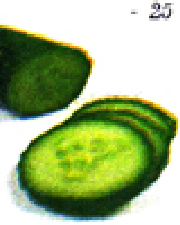
துருவிய கேரட் - 25 கிராம்,

பொடியாக அரிந்த வெங்காயம் - 25 கிராம்,

பொடியாக அரிந்த வெள்ளரிக்காய் - 25 கிராம்,

முளைகட்டிய பச்சைப் பயறு - 10 கிராம்,

பொடியாக அரிந்த கொத்துமல்லித் தழை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

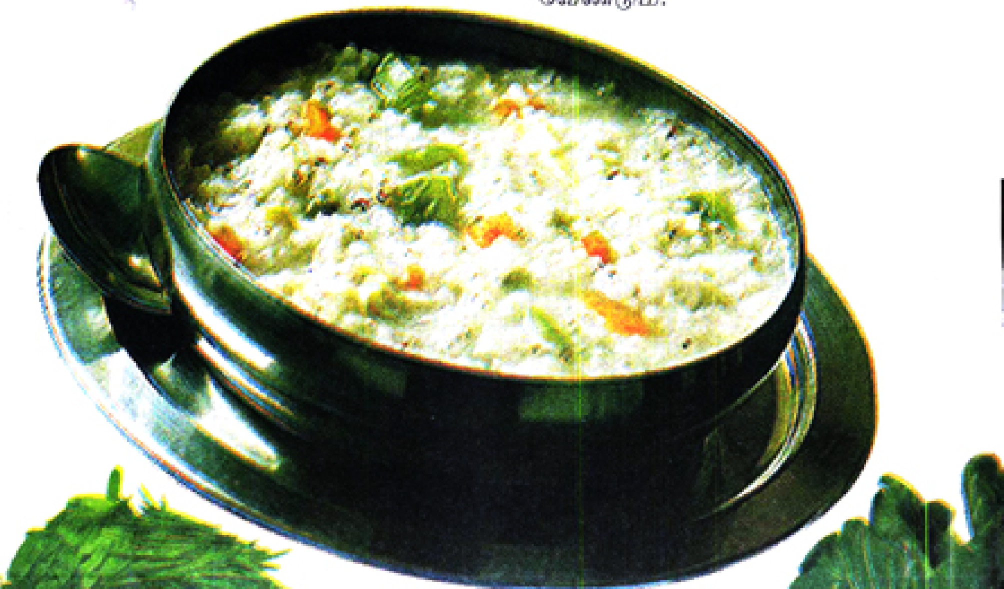


செய்முறை :

★ அவலை மண் போகக் கழுவி பாலில் 2 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.

★ ஊறிய பிறகு கடைந்த தயிர் சேர்த்துக் கலந்து மேலும் அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.

★ பரிமாறும் போது மற்ற காய்கறிகள், உப்பு சேர்த்துக் கலக்கவும். காய்கறிகள் கலந்த உடனே சாப்பிட வேண்டும்.





இனிப்பு மக்காச்சோள ஸ்டியூ







தேவையான பொருள்கள் :

அமெரிக்கன் இனிப்பு மக்காச் சோளம் - 2 கப் (வேகவைத்து விதைகளை உதிர்க்கவும்),
பச்சை மிளகாய் - 3,
குடைமிளகாய் - 2,
வறுத்த வேர்க்கடலை - 50 கிராம்,
இஞ்சி - ½ அங்குலத்துண்டு,(தோல் சீவி பொடியாக நறுக்கவும்),
எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கெட்டியான தேங்காய்ப் பால் - 1½ கப்,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
தக்காளி - 1 (அரிந்தது),
மெல்லிய துண்டுகளாக அரிந்த காலிஃப்ளவர் - 1 கப்,
அரிசி மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

★ மக்காச்சோளத்தில் தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து பிரஷர் குக்கரில் வேகவைக்கவும். (விசிலுக்குப் பிறகு 10 நிமிடங்களுக்கு வைக்கவும்).

★ ஆறியபிறகு விதைகளை உதிர்த்து எடுத்து தனியே வைக்கவும்.

★ குடமிளகாயையும், பச்சை மிளகாயையும் பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும்.

★ வறுத்த வேர்க்கடலையை ஒரு பிளாஸ்டிக் கவரில் போட்டு சப்பாத்திக் குழவியின் உதவியுடன் கரகரப்பாக உடைத்துக்கொள்ளவும்.

★ ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுச் சூடாக்கி பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, குடமிளகாய் மற்றும் காலிஃப்ளவர் சேர்த்து வதக்கவும்.

★ சில நிமிடங்கள் வதக்கிய பிறகு அரிந்த தக்காளியைச் சேர்க்கவும்.



★ நன்றாக வதங்கியதும், மக்காச் சோளம், உப்பு மற்றும் தேங்காய் பால் சேர்க்கவும்.

★ அரிசி மாவை சிறிது தண்ணீரில் கரைத்துச் சேர்க்கவும்.

★ குழம்பு கெட்டியாகும் வரை குறைந்த தணலில் வைக்கவும்.

★ கடைசியாக கரகரப்பாக உடைத்த வேர்க்கடலையைச் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும்.

★ சமைத்த சாதத்துடனோ அல்லது பூரியுடனோ பரிமாறலாம்.

வேர்க்கடலையைப் பொடிக்க வேர்க்கடலையை ஒரு பாலிதீன் கவரில் போட்டு சப்பாத்திக் குழவியால் மேலே தட்டி உடைக்க வேண்டும்.

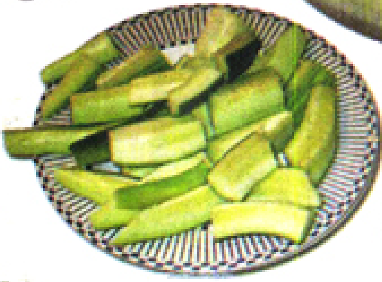


ஆவு பச்சடி (அ) கடுகு பச்சடி



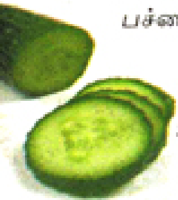
தேவையான பொருள்கள் :

வெள்ளிக்காய் - 1 (அ) 2 சிறியது,
கெட்டியாகக் கரைத்த புளித் தண்ணீர் - 2 டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்,
கடுகு - ¼ டீஸ்பூன்



அரைக்க :

துருவிய தேங்காய் 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பொட்டுக்கடலை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 2 (அ) 3,
சிவப்பு மிளகாய் - 2,
பெருங்காயம் - ஒரு சிட்டிகை,
கடுகு - ¼ டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
வெல்லம் - சிறிதளவு,
மஞ்சள் தூள் - ஒரு சிட்டிகை,
சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்



செய்முறை :

★ வெள்ளிக்காயின் வெளித் தோலைச் சீவி, மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

★ அரைக்க வேண்டிய பொருட்களை சிறிதளவே தண்ணீர் சேர்த்து நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

★ அரைத்தவுடன் புளித் தண்ணீர் சேர்க்கவும்.

★ பரிமாறுவதற்கு முன்னர் துண்டுகளாக நறுக்கிய வெள்ளிக்காயைச் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

★ வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுச் சூடாக்கி, கடுகு தாளித்து பச்சடியில் சேர்க்கவும்.

வேறுமுறை :

★ பொட்டுக் கடலையைத் தவிர்க்கவும். சிறிது எண்ணெயில் கடலைப் பருப்பைப் பொன் நிறமாக வறுத்து சேர்த்து அரைக்கவும்.

★ வெள்ளிக்காய்க்குப் பதிலாக துருவிய கேரட் அல்லது பொடியாக நறுக்கிய பிஞ்சுப் புடலங்காயைப் பயன்படுத்தவும்.

★ வெண்டைக்காயைப் பொடியாக நறுக்கி எண்ணெயில் வதக்கி சேர்க்கலாம். பச்சை வாடை நீங்கும் வரையில் வதக்கவும்.

★ அவரைக்காய் அல்லது பீன்ஸை பொடியாக நறுக்கி அவற்றை ஆவியில் வேகவைத்து, அரைத்த விழுதுடன் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

★ சௌசௌவை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி, வேகவைத்து பச்சடியாக தயாரிக்கவும்.

★ தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கி, புளியைக் கரைத்து பச்சடியுடன் கலந்து கொள்ளவும்.









அகத்திக் கீரை இனிப்புக் கறி

தேவையான பொருள்கள் :

உருவிய அகத்திக் கீரை - 2 கப்,
வேகவைத்த துவரம் பருப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
துருவிய தேங்காய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
நெய் - வதக்க,
வெல்லம் - ருசிக்கு.

செய்முறை :

★ கீரையை நறுக்காமல் பிரஷர் குக்கரில் வேகவைக்கவும். (ஆவியில்)

★ ஆறியபின் தண்ணீரைப் பிழிந்து கீரையை மசித்துக் கொள்ளவும்.

★ வேகவைத்த பருப்பிலிருந்து அதிகப்படியான தண்ணீரை வடித்து விடவும்.

★ வாணலியில் நெய் விட்டுச் சூடாக்கி, வெல்லம் சேர்க்கவும். வெல்லம் இளகியவுடன் கீரையைச் சேர்த்துக் கலந்து விடவும்.

★ தண்ணீர் முழுமையாக சுண்டும் வரை வதக்கவும்.

★ பருப்பு, துருவிய தேங்காயைக் கலந்து கொள்ளவும். தீயிலிருந்து இறக்கி வைக்கவும்.

குறிப்பு :

இதுபோல வேறெந்த கீரை யையும் உபயோகித்து கறி தயாரிக்கலாம். விருப்பத்திற்கேற்றவாறு வெல்லத்தின் அளவைச் சேர்க்கவும்.



பொரித்த கூட்டு

தேவையான பொருள்கள் :

சௌ சௌ துண்டுகள் - 2 கப்,
கடலைப் பருப்பு - ½ கப்,
உப்பு -தேவையான அளவு

தாளிக்க :

எண்ணெய்- 1 டீஸ்பூன்,
கடுகு - ¼ டீஸ்பூன்

அரைக்க :

சிகப்பு மிளகாய் - 6,
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்,

மேற்சொன்ன பொருட்களைச் சிறிது எண்ணெயில் வறுத்து ¼ கப் துருவிய தேங்காய் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.

செய்முறை :

★ சௌசௌவின் மேல் தோலைச் சீவி 1 அங்குல சதுரத் துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

★ போதிய தண்ணீரில் கடலைப் பருப்புடன் வேகவைக்கவும். கடலைப் பருப்பு மென்மையாக வெந்திருக்க வேண்டும்.

★ அரைத்த விழுது, உப்பு சேர்த்து கெட்டியாகும் வரை வேகவிடவும்.

★ வாணலியில் சிறிது எண்ணெயைச் சூடாக்கி தாளிதப் பொருட்களைச் சேர்த்து தாளித்து கூட்டுடன் கலந்து கொள்ளவும். கறிவேப்பிலையைச் சேர்க்கவும்.

கூட்டு செய்ய உபயோகப்படும் மற்ற காய்கறிகள் :

வெள்ளைப் பூசணி, புடலங்காய், முள்ளங்கி, கரைக்காய்.

மிளகு கூட்டு

முள்ளங்கி, முருங்கைக்காய்,
புடலங்காய், அவரைக்காய் அல்லது
கீரையைப் பயன்படுத்தி இந்தக்
கூட்டைத் தயாரிக்கவும். பாசிப் பருப்பு
(அ) கடலைப் பருப்பு பயன்படுத்தவும்.
அரைக்கும்போது மிளகாயைக் குறைத்து,
1 டீஸ்பூன் மிளகு, தேங்காயுடன்
சேர்க்கவும். நல்லெண்ணெயில் கடுகு,
உளுத்தம் பருப்பு சேர்த்து தாளித்துக்
கொள்ளவும். பொரித்த கூட்டைப்
போலவே செய்யவும்.



கீரை கூட்டு

தேவையான பொருள்கள் :

பயத்தம் பருப்பு (அ) துவரம் பருப்பு - ½ கப்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
வெந்தயக் கீரை - 4 சிறிய கட்டு,
பால் - ½ கப்,
நறுக்கிய வெங்காயம்,
பூண்டு - விருப்பப்படி.

சேர்த்து அரைக்கவும் :
துருவிய தேங்காய் - ¼ கப்,
கசகசா - 1½ டீஸ்பூன்,



வெள்ளரி விதை அல்லது பூசணி விதை - 1 டீஸ்பூன்

தாளிக்க :
நெய் - 2 டீஸ்பூன்,
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்,
மோர் மிளகாய் - 7.

செய்முறை :

★ போதிய அளவு தண்ணீரில் பருப்பையும், கீரையையும் சேர்த்து பிரஷர் குக்கரில் வேகவைக்கவும்.

★ வெந்த பின் நன்கு மசித்துக் கொள்ளவும். அரைத்த விழுது, வதக்கிய வெங்காயம், பூண்டு, உப்பு சேர்த்து கலந்து கொண்டு சில நிமிடங்கள் வேகவிடவும்.

★ நெய்யில் தாளிதப் பொருட்களை வறுத்துக் கொட்டவும்.

★ அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைக்கும் முன் பால் சேர்க்கவும்.

கட்டு



இது வட ஆந்திராவில் செய்யப்படும் ரசம், குழம்பு போல கெட்டியாக இல்லாமலும், ரசம் போன்று மிகத் தண்ணீராகவும் இல்லாமல் நடுத்தரமாக இருக்கும்.

1. கந்தி பப்பு கட்டு : துவரம் பருப்பை (1 டேபிள் ஸ்பூன்) பொன் நிறமாக வறுத்து மிக்ஸியில் பவுடராக்கிக் கொள்ளவும். இத்துடன் 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ளவும். பூண்டை உரித்து 15 பற்களை எடுத்துக் கொண்டு, சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்து தண்ணீரில் வேக வைத்துக் கொள்ளவும். தண்ணீரை வடித்து பருப்புத் தண்ணீரைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்க்கவும். சிறிது நெய்யைச் சூடாக்கி கிள்ளிப் போட்ட மிளகாய், ½ டீஸ்பூன் சீரகம் சேர்த்து வறுத்துக் கொதிக்கும் கட்டுடன் கலந்து கொள்ளவும். நறுக்கிய கறிவேப்பிலையைத் தூவி சாதத்துடன் சூடாக பரிமாறவும்.

2. மினப் பப்பு கட்டு : உளுத்தம் பருப்பைப் பயன்படுத்தி மேற்சொன்ன முறையில் செய்யவும்.

வேறு முறை :

சிறிது புளிக்கரைசல், வெல்லம் சேர்த்து பச்சடி போன்று கெட்டியாகத் தயாரிக்கவும்.

3. கந்து கட்டு :

பருப்பை வறுக்க வேண்டாம். துவரம் பருப்பை பிரஷர் குக்கரில் வேகவைத்து மசித்துக் கொள்ளவும். தண்ணீர் சேர்த்து நீர்த்துக் கொள்ளவும். முந்தைய செய்முறையில் கூறியபடி தயாரிக்கவும்.

4. பெசரு கட்டு :

பயத்தம் பருப்பைத் தண்ணீரில் வேகவைத்து நன்கு மசித்து தேவையான நீர் சேர்க்கவும். பூண்டைத் தவிர்த்து இஞ்சியைச் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி, பருப்புத் தண்ணீரில் சேர்க்கவும். தாளிதம் செய்ய முந்தைய முறையைப் பின்பற்றவும்.

5. முடி பெசலு கட்டு :

முழு பச்சைப் பருப்பைப் பிரஷர் குக்கரில் வேகவைத்து மசித்துக் கொள்ளவும். பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சியைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும். முந்தைய முறையில் தாளிக்கவும்.

காய்கறித் தேங்காய்ப்பால் மசாலா



தேவையான பொருள்கள் :

உருளைக்கிழங்கு, கேரட் - 2,
முட்டைகோஸ் - பொடியாக அரிந்தது,
சீமைக் கத்தரிக்காய் - ½ கிலோ,
பீன்ஸ் - 100 கிராம்,
வெங்காயம் - 3,



எண்ணெய் - 2 (அ) 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
தேங்காய் - ½
(துருவி தேங்காய்ப் பால் எடுக்கவும்).

அரைத்துக் கொள்ள :

தனியா, கசகசா - 2 டீஸ்பூன்,
பொட்டுக் கடலை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
சிவப்பு மிளகாய் - 5,
பச்சை மிளகாய் - 4,
தேங்காய்த் துருவல் - ¼ கப்,
பூண்டு - 6 பல்லு.

செய்முறை :

1. காய்கறிகளை சிறிய சதுரத் துண்டங்களாக அரிந்து கொள்ளவும்.
2. வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும்.
3. தேங்காயைத் (1 மூடி) துருவி பால் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
4. எல்லா காய்கறிகளையும் வேகவைத்து தண்ணீரை வடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
5. வெங்காயத்தை எண்ணெயில் வதக்கி அரைத்த மசாலாவைச் சேர்த்து, பின் வெந்த காய்கறிகள், தேங்காய்ப் பால், ருசிக்கேற்றபடி உப்பு, சர்க்கரை இவற்றைச் சேர்க்கவும்.
6. காய்கறிகளிலிருந்து வடித்த தண்ணீரை போதுமான அளவு ஊற்றி, குழம்பு கெட்டியாகும் வரை கொதிக்க விடவும்.
7. கடைசியில் வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு சேர்க்கவும்.

தேங்காய்ப்பால் எடுக்க :

1. தேங்காயைத் துருவி அரை கப் தண்ணீர் விட்டு அரைக்கவும். சக்கை போக நன்றாகப் பிழிந்து தேங்காய்ப்பால் எடுக்கவும்.



முட்டைக்கோஸ் பருப்புக் கூட்டு

தேவையான பொருள்கள் :

வெங்காயம் - 2,
பச்சை மிளகாய் - 3,
தக்காளி - 1 (அ) 2,
தேங்காய்த் துருவல் - ¼ கப்,
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்,
சோம்பு - ¼ டீஸ்பூன்,
பாசிப் பருப்பு - ¼ கப்,
நறுக்கிய முட்டைகோஸ் - ½ கப்,
மஞ்சள் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
மிளகாய்த்தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

1. வெங்காயம், தக்காளி, முட்டைகோஸ் இவற்றைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

2. பச்சை மிளகாயை நீளவாக்கில் இரண்டிரண்டாக அரிந்து கொள்ளவும்.

3. தேங்காய், சீரகம், சோம்பு, இவற்றை அரைத்துக்கொள்ளவும்.

4. பருப்புடன் தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து மஞ்சள் தூள் போட்டு வேக வைக்கவும்.

5. முக்கால் பாகம் வெந்தவுடன், அரிந்த முட்டைகோஸைச் சேர்த்து, முட்டைகோஸ் நன்றாக வெந்து பருப்பு நன்றாக மசியும்வரை வேகவைக்கவும்.

6. மிளகாய்த் தூள், வதக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தக்காளி சேர்க்கவும்.

7. அரைத்த மசாலாவோடு தேவையான உப்பு போட்டு மசாலாவில் சேர்க்கவும்.

8. நன்றாகக் கலந்து, தேவையான பக்குவம் வரும்வரை வேகவிட்டு இறக்கவும்.

9. சாதத்துக்கும் சப்பாத்திக்கும் பரிமாறலாம்.

இந்த வெயிலுக்கு ஏற்ற மாதிரியும், புதுமையாகவும், கிடைக்கும் பொருள்களைக் கொண்டு புத்துணர்ச்சி தரும் சில செய்முறைக் குறிப்புகள் :

தேவையான பொருள்கள் :

முதல் நிற ஜெல்லி :
தர்பூசணி ஜூஸ் - 1½ கப்,
சர்க்கரை - 1½ டேபிள் ஸ்பூன்,
செர்ரி ஜெல்லி கிறிஸ்டல்ஸ் - 1 பாக்கெட்.

இரண்டாம் நிற ஜெல்லி :
ஆரஞ்சு ஜூஸ் - 1½ கப்,
சர்க்கரை - 1½ டேபிள் ஸ்பூன்,
ஆரஞ்சு ஜெல்லி கிறிஸ்டல்ஸ் - 1 பாக்கெட்.

மூன்றாம் நிற ஜெல்லி :
பைனாப்பிள் ஜூஸ் - 1½ கப்,
சர்க்கரை - 1½ டேபிள் ஸ்பூன்,
பைனாப்பிள் ஜெல்லி கிறிஸ்டல்ஸ் - 1 பாக்கெட்

பரிமாற :
கடைந்த பாலேடு
வறுக்த பருப்பு வகைகள்.

செய்முறை :

1. அந்தந்த ஜூஸுடன் குறிப்பிடப் பட்டுள்ள சர்க்கரை, ஜெல்லி கிறிஸ்டல்ஸ் கலந்து அடுப்பில் வைத்து கரையும் வரை சூடாக்கவும்.

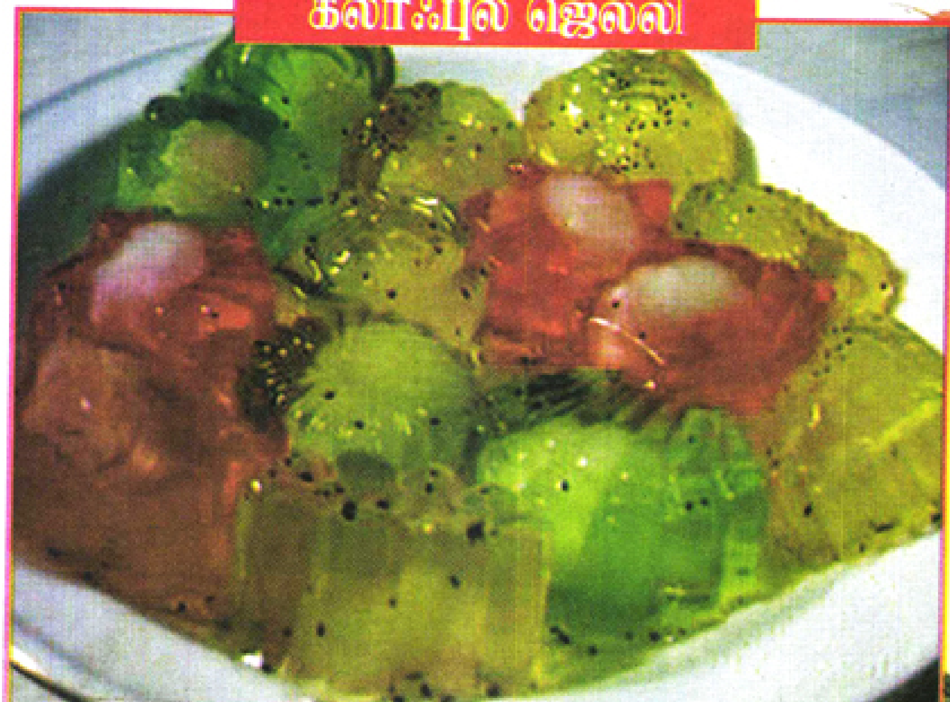
2. தனித்தனியே வெண்ணெய் பூசிய பர்ஃபி டிரேயில் ஊற்றி, கெட்டிப்படும் வரை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும்.

3. கெட்டிப்பட்டதும் மிக மிகப் பொடியான சதுரங்களாக அரியவும்.

4. ஒரு கண்ணாடி கிண்ணத்தில் மாற்றி மாற்றி கலர் தெரியும்படி நிரப்பவும்.

5. மேலே கடைந்த பாலேடு ஊற்றி, பருப்பு வகைகள் தூவி ஜில்லென்று பரிமாறவும்.

கலர்ஃபுல் ஜெல்லி





பைனாப்பிள் இளநீர் புட்டிங்

தேவையான பொருள்கள் :

பிரட் - 8 ஸ்லைஸ்,
நெய் - 1 டீஸ்பூன்

கஸ்டர்டு சாஸ் செய்ய :

பால் - ½ லிட்டர்,
மக்காச் சோள மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கன்டென்ஸ்டு மில்க் - ½ டின்

மற்ற பொருள்கள் :

பைனாப்பிள் டின் - 1 சிறியது,
இளநீர் - ½ கப்,
பொடியாக அரிந்த, இளநீர் வழுக்கை - ¼ கப்,
வெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெனிலா எஸென்ஸ் - 10 சொட்டு,
ஸ்டிராபெர்ரி ஜாம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

மேலே அலங்கரிக்க :

செர்ரிப் பழங்கள் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

1. பிரட்டை மிக்ஸியில் பொடி செய்யவும்.
2. இதை நெய்யில் கரகரப்பாக வறுத்து தனியே வைக்கவும்.
3. அரை தம்ளர் குளிர்ந்த பாலில் மக்காச் சோள மாவை கரைக்கவும்.
4. மீதி பாலை அடுப்பில் வைத்து சூடானதும் மக்காச் சோள மாவு கரைந்த பாலை ஊற்றிக் கொண்டே கிளறி விடவும்.
5. சாஸ் போல கெட்டிப்பட்டதும் கன்டென்ஸ்டு மில்க் சேர்த்து இறக்கவும்.
6. பாதி பைனாப்பிள் ஸ்லைஸை பொடியாக அரியவும். மீதியை வளையங்களாக அப்படியே வைக்கவும்.
7. இறக்கிய கஸ்டர்டு கலவையுடன் எஸென்ஸ், அரிந்த பைனாப்பிள், இளநீர், அரிந்த இளநீர் வழுக்கை, ¼

கப் பைனாப்பிள் சிரப் (டின்லில் உள்ளது) சேர்த்துக் கலக்கவும். இதோடு வெண்ணெயையும் சேர்க்கவும்.

8. ஒரு மைக்ரோவேவ் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் கீழே வெண்ணெய் தடவி, பாதியளவு பிரட் தூளை பரவலாகப் பரப்பவும்.

9. ஜாமை சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி இளக்கி அதன் மீது பரவலாக ஊற்றவும்.

10. பாதியளவு கஸ்டர்டு கலவையை அதன் மீது ஊற்றவும்.

11. மறுபடியும் பிரட் தூள், ஜாம், கஸ்டர்டு என லேயராக வரும்படி ஊற்றவும். மேலே கஸ்டர்டு வரும்படியாக முடிக்கவும்.

12. இதை மைக்ரோவேவ் ஓவனில் 'காம்பினேஷன்' சமையல் முறையில் (பேக்கிங் + மைக்ரோவேவ்) 10 நிமிடங்கள் வைத்து எடுக்கவும்.

13. மேலே மீதியுள்ள பைனாப்பிள் வளையங்கள், செர்ரிப் பழங்கள் கொண்டு அலங்கரித்து ஜில்லென்று பரிமாறவும்.

ஜில் ஜில் பாயசம்

தேவையான பொருள்கள் :

இளநீர் வழுக்கை பொடியாக அரிந்தது - 1½ கப்,

நுங்கு - பொடியாக அரிந்தது - ½ கப்,

திக்கான தேங்காய்ப் பால் - 1 கப்.

கன்டென்ஸ்டு மில்க் - ½ டின்,

இளநீர்- 1 கப்,





ஏலக்காய்த் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்,

பால் - ½ கப்.

செய்முறை :

பாலுடன், தேங்காய்ப் பால், இளநீர், கன்டென்ஸ்டு மில்க், ஏலக்காய்த்தூள் சேர்த்து, பொடியாக அரிந்த நுங்கு, இளநீர் வழுக்கைக் கலந்து சிறிய கிண்ணங்களில் ஊற்றிப் பரிமாறவும். ●

நூடுல் சலாட்

தேவையான பொருள்கள் :

வேகவைத்த நூடுல்ஸ் - 250 கிராம்,

மெல்லிய வட்டத் துண்டுகளாக வெட்டிய காரட் - 100 கிராம்,

மெல்லிய துண்டுகளாக வெட்டிய செலரி - 2 தண்டு,

வட்டமாக வெட்டிய வெள்ளரிக்காய் - 100 கிராம்,

கொத்துமல்லி இலை - ½ கப்,

பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி- 1 மேசைக்கரண்டி,

நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் -1,

உப்பு - தேவையான அளவு.

சலாடுக்கான டிரெஸ்ஸிங் :

நல்லெண்ணெய்- 1 தேக்கரண்டி,

வெள்ளை வினிகர் - 2 மேசைக்கரண்டி,

சோயா சாஸ் - 2 தேக்கரண்டி,

எலுமிச்சைச் சாறு - 2 மேசைக்கரண்டி,

வறுத்த எள்ளு - 2 மேசைக்கரண்டி,

உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

டிரெஸ்ஸிங்கிற்குத் தரப்பட்ட பொருட்களையெல்லாம் ஒரு சிறிய பாத்திரத்தில் கலந்து கொள்ளுங்கள்.

செய்முறை :

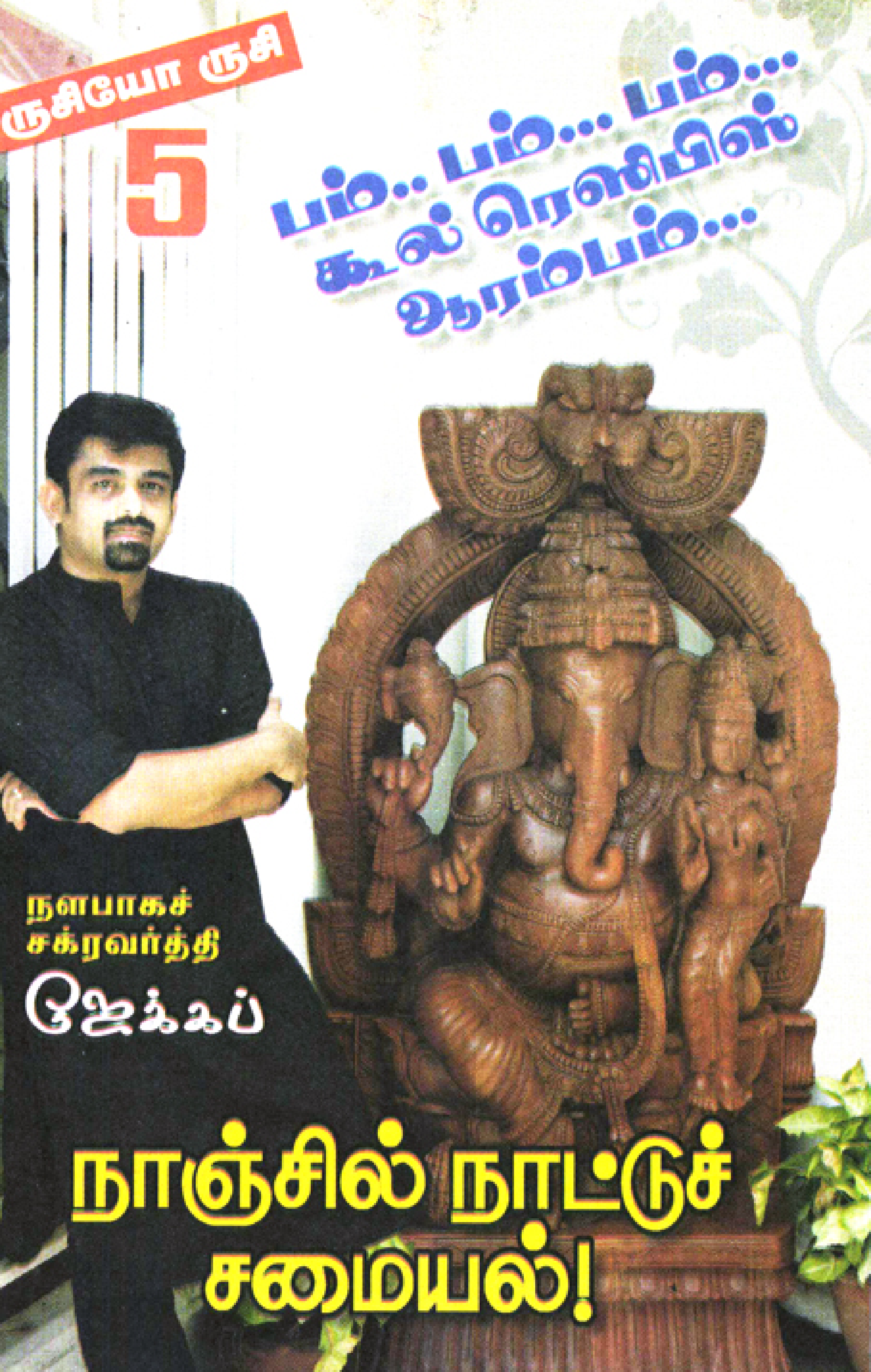
★ ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து அதில் காரட், செலரி துண்டுகளைப் போட்டு 5 நிமிடங்கள் மூடிவைத்து வடிகட்டி விடுங்கள்.

★ ஒரு பெரிய சலாட் பாத்திரத்தில் வேகவைத்த நூடுல்ஸைப் போட்டு, தரப்பட்டுள்ள மற்றைய அனைத்துப் பொருட்களையும் சேர்த்துக் கடைசியாக சலாட் டிரெஸ்ஸிங்கை சேர்த்து, சலாட் ஃபோர்க் அல்லது முள்கரண்டியினால் கலந்து பரிமாறுங்கள்.

★ நூடுல் சலாட்டில் மாப்பொருளான நூடுல்ஸ், காய்கறிகள் எல்லாம் சேர்ந்திருப்பதால் ஒரு முழு உணவாகவே இதனை உட்கொள்ளலாம்.

- சாந்தா ஜெயராஜ்,
மேற்கு அண்ணாநகர்.




ருசியோ ருசி
5
பம்.. பம்... பம்...
கூல் ரெஸிபிஸ்
ஆரம்பம்...
நளபாகச்
சக்ரவர்த்தி
ஜேக்கப்
நாஞ்சில் நாட்டுச்
சமையல்!





பதநீர் பாயசம்

தேவையான பொருள்கள் :

பதநீர் - 3 கப்,
சர்க்கரை - ½ கிலோ,
ஜவ்வரிசி - 250 கிராம்,
முந்திரி - 50 கிராம்,
திராட்சை - 50 கிராம்,
நெய் - 150 கிராம்.

செய்முறை :

★ ஜவ்வரிசியை நன்றாகக் களைந்து, ஒரு பத்து நிமிடம் ஊறவைத்துக் கொள்ளவும். 'மெத்' என்று ஊறியதும் வடிகட்டவும்.

★ பதநீருடன் சர்க்கரை சேர்த்து







கொதிக்க வைக்கவும்.

★ பின்னர் இத்துடன் ஊறவைத்துள்ள ஜவ்வரிசியைச் சேர்த்து வேக வைக்கவும்.

★ ஜவ்வரிசி வெந்தவுடன் இதில் நெய், பொரித்த முந்திரி, திராட்சை சேர்க்கவும். ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி வைத்துப் பரிமாறவும்.

★ ருசியான பதநீர் பாயசம் தயார்.

தேங்காய் - ½ மூடி.
நெய்- 150 கிராம்,
சர்க்கரை - 250 கிராம்,
உப்பு - சிறிதளவு.

செய்முறை :

★ தேங்காயை, ஃப்ரெஷ் துருவலாக, பூப் போலத் துருவிக் கொள்ளவும்.



★ நேசமலர் புஷ்பலதா

பதநீர் தோசை

தேவையான பொருள்கள் :

தோசை மாவு - 3 கப்,
பதநீர் - 1½ கப்,
கருப்பட்டி - 1½ கப் (துருவியது),
மைதா - ½ கப்,
முந்திரி - 100 கிராம்,



★ ஒரு பாத்திரத்தில் தோசை மாவு, மைதா, பதநீர், சர்க்கரை, உப்பு சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கிக் கொள்ளவும்.

★ இத்துடன் துருவிய தேங்காய், கருப்பட்டி மற்றும் பொரித்த முந்திரி சேர்த்து கெட்டியாகக் கலக்கிக் கொள்ளவும்.

★ பின்னர், இதைச் சிறு சிறு தோசையாக மினி ஊத்தப்பம் போல ஊற்றி இருபுறமும் நெய் விட்டு பொன்னிறமாகச் சுட்டு எடுத்துப் பரிமாறவும்.

★ தக்காளி சாஸ் அல்லது தேங்காய்ப் பாலுடன் பரிமாற சுவை அள்ளும்.







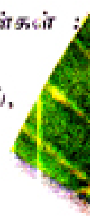


நுங்



தேவையான பொருள்கள் :

நுங்கு - 1 கப்,
தோசை மாவு - 3 கப்,
கருப்பட்டி - 2 கப்,
உப்பு - சிறிதளவு,
நெய் - 150 மில்லி,
அரிசி மாவு - ¼ கப்



செய்முறை :

★ இளம் நுங்காகப் பார்
த்துத் தேர்வு செய்யவும். மேல்
தோலை அகற்றவும். சிறு துண்
டங்களாக நறுக்கிக் கொள்

வும்.

★ கருப்பட்டியைத் துருவிக் கொள்ளவும். ஒரு தம்ளர் நீரில், கருப்பட்டியைப் போட்டு, கல், மண் நீக்கி, இளம்பாகு காய்ச்சவும்.

★ தோசை மாவுடன் உப்பு,

பணியாரம்





✻ பிரேமா ராஜன்

அரிசி மாவு, கருப்பட்டிப் பாகு சேர்த்து, பணியார மாவு பதத்துக்குக் கலக்கிக் கொள்ளவும்.

★ ஒரு பணியாரக்கல்லில் நெய் ஊற்றி சூடாக்கவும். அந்தக் குழியில் பாதி மாவை ஊற்றி பின்னர் அதன் மேல் துண்டுகளாக நறுக்கிய நுங்கு சேர்க்கவும்.

★ பின்னர் அதன் மேல் கால் கரண்டி மாவை ஊற்றி நன்றாக இருபுறமும் வேக விடவும்.

★ இருபுறமும் வெந்து பொன்னிறமாக வந்தவுடன் எடுத்துப் பரிமாறவும்.

★ சுவைமிக்க பணியாரம் தயார்!

தேவையான பொருள்கள் :

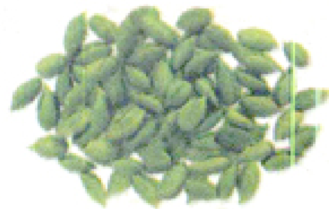
நுங்கு - 5,
தேங்காய்ப் பால் - 2 கப்,
பால் - 1 கப்,
கருப்பட்டி - ¼ கப்,
ஏலக்காய் - 6



நுங்கு பாயசம்

★ தேன்மது





செய்முறை :

★ இளம் நுங்காகப் பார்த்து, தேர்ந்தெடுக்கவும். மேற்புறத் தோலை நீக்கி, சிறு துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

★ தேங்காய்ப் பால், பால், கருப்பட்டி, ஏலக்காய் சேர்த்து கலக்கிக் கொள்ளவும்.

★ இந்தக் கலவையை ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு, கை சூடான நீரில் வைத்து பால் சுண்டும் வரை நன்றாகக் கொதிக்கவிடவும்.

★ பின்னர் இதை வெளியே எடுத்து குளிரவைத்து இத்துடன் நறுக்கிய நுங்கு சேர்த்துப் பரிமாறவும்.

★ கோடைக்கேற்ற குளு குளு பாயசம் தயார்!

நளபாகப் போட்டி–16 (முடிவு)

ஏப்ரல் 2008ல் இடம்பெற்ற போட்டியின் விடை

விடைகள் :

1. உள்ளி, 2. வழுதுணங்காய், 3. சப்பக்கி, 4. ஆட்டா, 5. மிரிகாஜு, 6. கேஸர், 7. காஜு, 8. ஆல்மண்ட், 9. மிர்ச்சி, 10 ஆலு

வந்து குவிந்த கூப்பன்களில் ரூ. 150/- பரிசு பெறும்
20 அதிர்ஷ்டசாலி வாசகர்களுக்கு வாழ்த்துகள்!

1. எஸ். உமாராணி, கிருஷ்ணகிரி, 2. ஆர். சத்யா, கொளப்பாடு, 3. சி. சோமனா, காந்தி கிராமம், 4. ஏ.ஹெச். பசிரா, காயல்பட்டினம், 5. சபிதா சீனிவாசன், சென்னை - 7, 6. மங்களம் ஜெயராமன், ஈரோடு - 9, 7. ஜெயம் ராமகிருஷ்ணன், கோயமுத்தூர் - 25, 8.எம். மோகனாம்பாள், சேலம் - 7, 9. கிரிஜா, செகந்திராபாத், 10. ஆர். ஸரோஜா, சென்னை - 30, 11. ச. இல. சுந்தரி, அவிநாசி, 12. வனிதா வாசுதேவன், ஆற்காடு, 13. பிரேமா மாணிக்கராஜ், வடக்கன்குளம், 14. ஆர். மீனாட்சி, தஞ்சாவூர், 15. ஆர். கலைச்செல்வி, புதுச்சேரி, 16. வைஜெயந்தி மதுரை - 16, 17. நா. வித்யா, தானா, 18. ஜி. புவனேஸ்வரி, சேலம் - 01, 19. கே. பி. யுவஸ்ரீ, மதுரை - 01, 20. கமலம், டெல்லி - 91.



ஒவ்வொரு கேள்வியிலும் தேவையில்லாத ஒரு எழுத்து உள்ளது. அதை நீக்கிவிட்டு மீதமுள்ள எழுத்துக்களை ஒழுங்குபடுத்தினால் கல்யாண விருந்துகளில் இடம்பெறும் இரண்டு ஐட்டங்களின் பெயர்கள் கிடைக்கும். இருபதையும் கண்டுபிடியுங்கள்.

1. ச போ ப அ ம் ர ப் ம் ள ....
2. ச பா டை ம் ய பூ வ ....
3. உ த ய ல் சா வி அ ம் ....
4. ப சா டா ச வ ம் டி ச் ....
5. ஊவ டா ம் ஸ் ரி பீ க் ஜு ....
6. ய் பா று கா நெ ஊவ ய் ....
7. லி த ம யி ல் ர் ப ஸ் கோ ....
8. ப ப் ளி பு ரு போ சா ....
9. கு ர் பா அ தொ ம் க் சா ....
10. வ பா ர் ல் று மோ வ ....

தொகுப்பு : ஜி.எஸ்.எஸ்.

இங்குள்ள புதிரைச் சரியாக நிரப்பி வெட்டி மங்கையர் மலருக்கு அனுப்புங்க. குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு 150 ரூபாய் பரிசு! ஜெராக்ஸ் அனுப்பக் கூடாது!

கடைசித் தேதி : 15.5.2008

உறையின் மீது நளபாகப் போட்டி - 17 என்று குறிப்பிடவும்.

ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதி.

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : ....

சத்தான குளு குளு உணவுகளின் அணிவகுப்பு!

தினை அடை



தேவையான பொருள்கள் :
தினை - 1 கப்,
துவரம் பருப்பு - ½ கப்,
கடலைப் பருப்பு - ½ கப்,
காய்ந்த சிவப்பு மிளகாய் - 3,
கறிவேப்பிலை இலை - 1 கொத்து,
இஞ்சி - 1 சிறு துண்டு,
பெருங்காயம் - சிறு துண்டு,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :
எல்லாவற்றையும் கலந்து இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து அரைத்து 2 மணி நேரம் வைத்திருந்து, அடையாகச் செய்து சாப்பிடலாம்.

குறிப்பு : தினையில் அரிசியை விட 5 மடங்கு வைட்டமின் பி1, பி2, 4 மடங்கு கால்சியம், மற்றும் 60% இரும்புச்சத்து உள்ளன.



கூல் தோசை

தேவையான பொருள்கள் :
சோளம்/கம்பு/ராகி - 3 கப் (ஏதாவது ஒன்று),
உளுத்தம் பருப்பு - ¼ கப்,
வெந்தயம் - 1 மேசைக்கரண்டி



செய்முறை :
இவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து 5 மணி நேரம் ஊறவைத்து அரைத்து, சிறிது புளிக்க வைக்கவும். அல்லது 2 மணி நேரம் வைத்து பின் தோசை செய்து சாப்பிடலாம்.

எல்லா வகையான சட்னிகளுடனும் சுவைத்துச் சாப்பிடலாம்.







ராகி அடை

தேவையான பொருள்கள் :

ராகி மாவு - 1 கப்,
முருங்கைக் கீரை (அ)
வெந்தயக் கீரை- 1 கப்
பொடியாக அரிந்தது,
வெங்காயம் - 2 பொடியாக அரிந்தது,
பச்சை மிளகாய் - 2,
இஞ்சி - 1 சிறு துண்டு,
கடுகு - தாளிக்க,



உப்பு - தேவையான அளவு,
தயிர் - 1 கப்
(தேவைப்பட்டால்)

செய்முறை :

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு தாளிக்கவும். கீரை, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் இவற்றை வதக்கி, பின் ஆறவைத்துக் கொள்ளவும். ஆறியபின் மாவுடன் கீரை கலவையைக் கலக்கவும். தயிர் அல்லது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நீர் சேர்த்துக் கெட்டியாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். பின் அதை எலுமிச்சம் பழ அளவு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். அடிகனமான தோசைக் கல்லை அடுப்பில் ஏற்றி உருட்டி வைத்துள்ள மாவு உருண்டைகளை சிறிது எண்ணெய் தடவி மிக மெல்லியதாக வாழையிலையில் தட்டி, தோசைக்கல்லில் இட்டு, சிறு தீயில் இருபுறமும் நன்கு வேகவிட்டு எடுக்கவும். சூடாக தயிருடன் பரிமாறவும்.

குறிப்பு : ராகியில் கால்சியம் 100 கிராமுக்கு 344 மில்லிகிராம் உள்ளது. அரிசியில் வெறும் 10 மில்லி கிராம் மட்டுமே உள்ளது.





குளு குளு ராகி கூழ்



இது கோடைகாலத்துக்கு ஏற்ற காலை உணவு

தேவையான பொருள்கள் :

ராகி மாவு - 1 கப்,
வடித்த சாதம் - 2 ஸ்பூன்,
மோர் - ½ கப்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
சின்ன வெங்காயம் - சிறிது (மெல்லியதாக அரிந்து கொள்ளவும்)

செய்முறை :

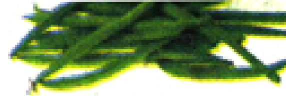
ராகி மாவை இரண்டு கப் நீரில் கலந்து நன்கு கரைத்து, ஒரு இரவு புளிக்க வைக்க வேண்டும். மறுநாள் ஒரு அடி கனமான அகலமான பாத்திரத்தில் இந்த மாவையிட்டு சிறு தீயில் அடி பிடிக்காமல், கட்டியில்லாமல் நன்கு கிளற வேண்டும். மாவு நன்கு சுருண்டு பந்து போல் வரும். இது நன்கு வெந்துள்ளதா என்று பார்ப்பதற்கு விரலில் நீர் தொட்டு மாவைத் தொட்டுப் பார்க்க வேண்டும். மாவும் நம் கையில் ஒட்டக் கூடாது.

மாவு வெந்தவுடன் 2 ஸ்பூன் சாதத்தை நன்கு கலந்து அடுப்பை அணைத்து ஆறவிட வேண்டும். ஆறியபின், அத்துடன் மோர் கலந்து கூழாகக் கலந்து விட வேண்டும்.

இதற்கு மோர் மிளகாய், சுண்டை வற்றல், வெங்காயம் போன்றவற்றோடு சாப்பிட மிகச் சுவையாக இருக்கும். மாவை புளிக்க வைப்பதால் கூடுதலாக வைட்டமின் 'பி' சத்து கிடைப்பதுடன் எளிதில் ஜீரணமும் ஆகும்.







சோளம் கம்பு ரொட்டி



தேவையான பொருள்கள் :

சோளம் - 2 கப்,
கம்பு - 2 கப்,
எண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு



செய்முறை :

அரை லிட்டர் நீரை நன்கு கொதிக்க வைத்து மாவுடன் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து எண்ணெய், உப்பு கலந்து நன்கு கெட்டியாகப் பிசைந்து 10-15 நிமிடம் அழுத்தமாக மூடிவைத்து விட வேண்டும். பின் நன்கு பிசைந்து உருண்டைகளாகச் செய்து, ரொட்டியாகச் செய்து சாப்பிடலாம்.

ராகி பால்

தேவையான பொருள்கள் :

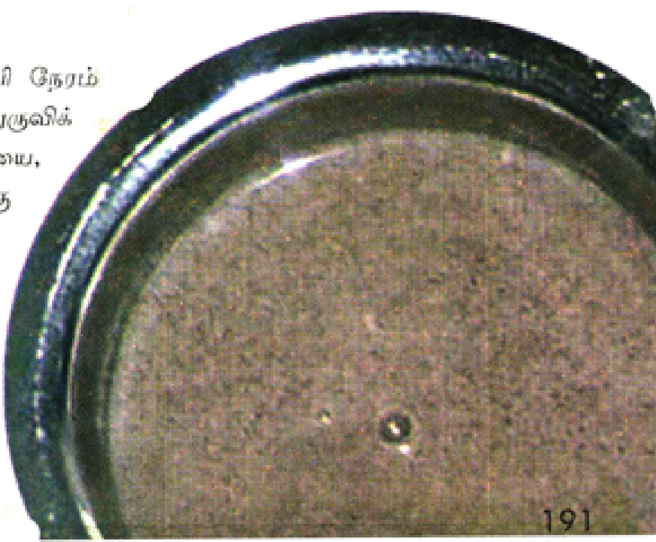
ராகி பால் :
ராகி - 2 கப்,
தேங்காய் - 1,
ஏலக்காய் - 5,
வெல்லம் - 1 கப்.

செய்முறை :

ராகியை நீரில் அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். தேங்காயைத் துருவிக் கொள்ளவும். ஊறவைத்த ராகியை, தேங்காய்த் துருவலுடன் நன்கு அரைத்து ஒரு மெல்லிய துணியில் வடிகட்டி அந்தப் பாலுடன் வெல்லம் சேர்த்துக் கிளறவும். ஏலக்காயைப் பொடி செய்து தூவி விடவும்.

இந்தக் கலவையை ஒரு தட்டில் ஊற்றி ஆற வைத்தால் ஜெல்லி மாதிரி ஆகிவிடும். அதைத் துண்டாகச் செய்து பரிமாறலாம். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.







சாமை கிச்சடி



தேவையான பொருள்கள் :

சாமை- 2 கப்,

கீரை - சிறிதாக நறுக்கியது 1 கப் (அ) முட்டைகோஸ்,

வெங்காயம் - 1 கப் (சிறியதாக நறுக்கியது),

ஊறவைத்த பச்சைப் பயறு - 1 கப்,

பச்சை மிளகாய் - 2,

எண்ணெய் - தாளிக்கத் தேவையான அளவு,

கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு - தாளிப்பதற்கு,

மஞ்சள் தூள் - ½ ஸ்பூன்,

கறிவேப்பிலை,

இஞ்சி - சிறு துண்டு,

உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

ஒரு அடிகனமான வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, தாளித்து, வெங்காயம், முட்டைகோஸ், பச்சைப்பயறு, பச்சை மிளகாய், உப்பு, இஞ்சி விழுது, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்கிக் கொள்ளவும். சாமையை அத்துடன் சேர்த்து நன்கு கலந்து கொள்ளவும். பின் 4 கப் கொதிக்கும் நீரை அந்தக் கலவையில் சேர்த்து, சிறு தீயில் மூடிவைத்து, வேகவிட வேண்டும். சுவையான கிச்சடி தயார்.

குறிப்பு :

சாமை உடலுக்கு நல்ல குளிர்ச்சியளிக்கும். இதில் அதிக நார்ச்சத்து உள்ளது.

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

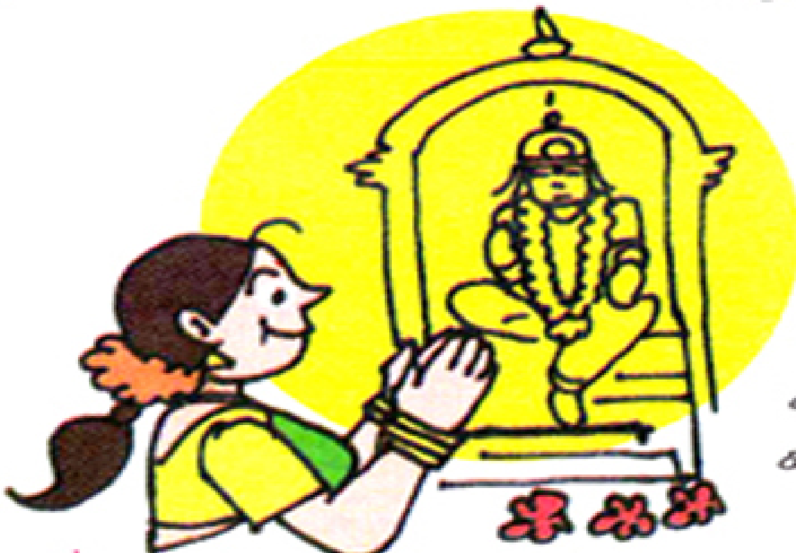
மே 2008 இதழுடன் இணைப்பு

முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு ஒரு சிறு தொகையை மாதா மாதம் சேமித்து வந்தால் சுற்றுலா பயணத்தை சுகமானதாக ஆக்கிக் கொள்ளலாம்.

– விஜயலட்சுமி சுப்ரமணியன், சூளைமேடு.



வெளியூர் பயணத்தில் இடையூறுகள் ஏற்படாமல் இருக்க கீழ்க்கண்ட இராமன் ஸ்துதி சொல்லவும்.



''அக்ரத : ப்ருஷ்டத்சைவ பார்ச்வதச்ச மஹாபலௌ
ஆகர்ண பூர்ண தந்வாநௌ
ரக்ஷேதாம் ராமலக்ஷ்மணௌ
(கையில் வில்லை உடையவர்களான இராம லட்சுமணர்கள் நம்மைக் காக்கட்டும்).

—எஸ். நிரஞ்சனி, போரூர்.

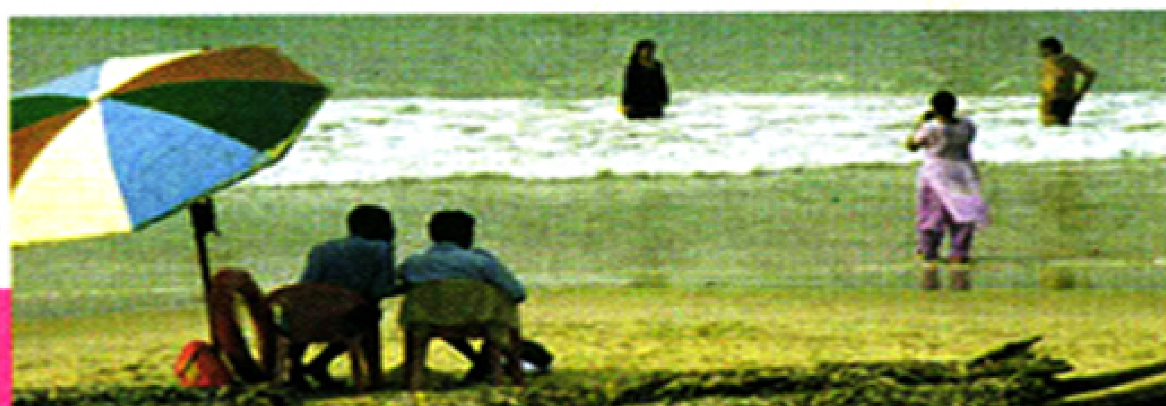


விருந்தும், மருந்தும் மூன்று நாள் என்பார்கள். இடம், பொருள், வசதிக்கேற்பத்தான் ஒருவரால் உபசாரம் செய்ய முடியும். உறவினர் வீட்டிற்குச் சென்றால் அதிக நாட்கள் தங்காமல், இடத்திற்குத் தகுந்தவாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

– என். விஜயலட்சுமி, தபோவனம்.

டி 64







சுற்றுலா போக விரும்புகிறவர்கள், பஸ், ரயில், விமானம் மூலம், சுலபமாக குறைந்த செலவில் பயணம் மேற்கொள்ள புதிய இணையதள வெப்சைட் அறிமுகமாகியுள்ளது. www.90di.com இதன் மூலம் டிக்கெட் புக்கிங் வசதியும் உண்டு.

– சியாமளா சுவாமிநாதன், திருவனந்தபுரம்.



வெளியிடங்களுக்குப் போனோம் என்பதற்காக கண்ணில் பட்டதையெல்லாம் வாங்கி காசை கரியாக்காமல், 'நம் ஊரில் இந்தப் பொருள் கிடைக்கிறதா? நமக்குத் தேவைப்படுகிறதா?' என்பதை யோசித்து வாங்குதல் உத்தமம்.

– எஸ். கோகிலவாணி, சேலம்.

டிப் 64





நாம் தங்கப் போகும் இடத்தில்,
அக் குடும்பத்தாரின் குழந்தைகள்
பிறந்த நாள், பெற்றோர் திருமண
நாள் சேர்ந்திருந்தால்
வாழ்த்துக்களோடு,
அவரவருக்கு ஏற்ற பரிசுப்
பொருட்கள் கொடுத்தால்
மகிழ்ச்சி இரட்டிப்பாகுமே!

– எஸ்.பி. சுசீலாதேவி,
பல்லாவரம்.





பயணிப்பவர்களில் சீனியர் சிட்டிசன், குழந்தைகள் என இருந்தால், சலுகைகள் உண்டு. அதற்குண்டான ஆவணங்களை எடுத்துச் சென்றால், டிக்கெட் பரிசோதகர் கேட்கும் பொழுது கையைப் பிசைய வேண்டாம்.

– ஏ. கீதா ஆறுமுகம், தூத்துக்குடி.







ஆன்மிக ரூராக
இருக்கும்பட்சத்தில், தரிசிக்கும்
ஆலயங்களைப் பற்றி
பாடப் பெற்ற பாடல்
தொகுப்புக்களை
பிரதியெடுத்துச்
சென்றால்,
தரிசனத்திற்குப் பின்
அமைதியாக மனம்
உருகி பாடலாமே!
– நாவரசி, பட்டாபிராம்.

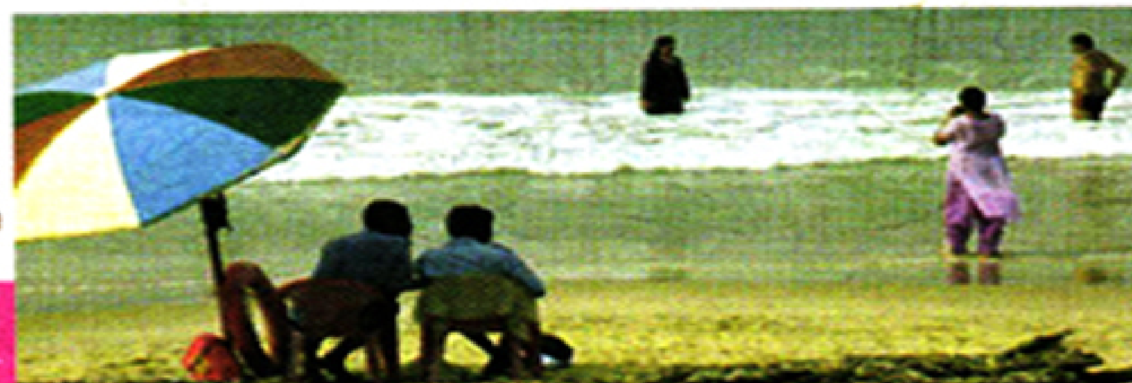


தினசரி மருந்து மாத்திரைகள் உட்கொள்பவராக இருந்தால், 'வெளியூரில் மாத்திரை கூடவா கிடைக்காது?' என்று நினைக்காமல் நம் ஊர் கடைகளிலேயே வாங்கி, பிரிஸ்கிரிப்ஷன் உடன் எடுத்துச் செல்வது நலம்.

– ராதா விஸ்வநாத், ஜாம்ஷெட்பூர்.

டி 64







எந்தெந்தப் பையில்
என்னென்ன பொருட்கள்
வைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதை ஒரு
பேப்பரில் எழுதி ஹேண்ட்பேக்கில்
வைத்துக் கொண்டால்,
தேவைப்படுவதை டென்ஷன்
இல்லாமல் எடுக்க முடியுமல்லவா?

மு. சுலைஹா உம்மாள்,
கீழக்கரை.



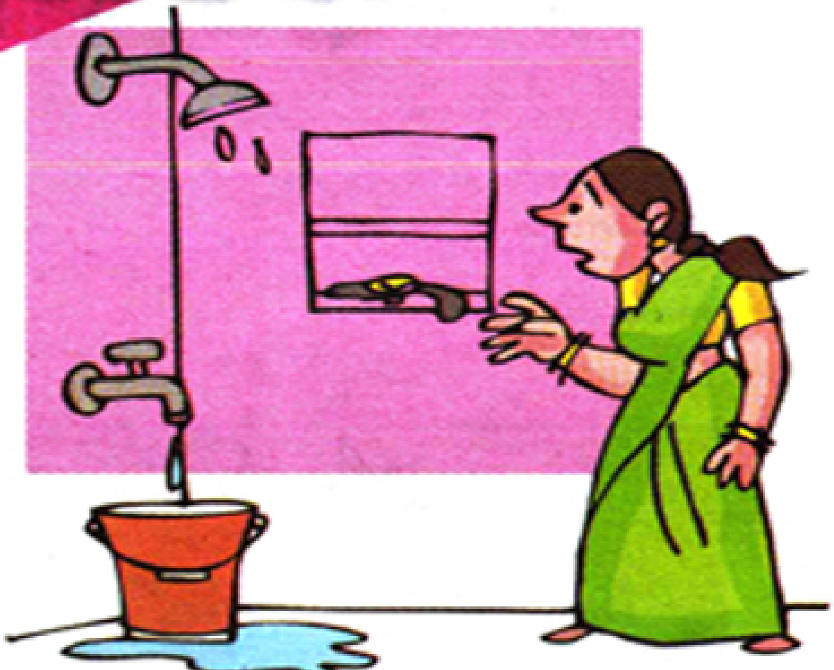
சிலருக்கு சாப்பாடு சேராது, வயிற்றுப் பிரச்னை, வாந்தி என வாட்டும். 1 கப் சோம்பு, ½ கப் ஓமம், ¼ ஜாதிக்காய், 4 கிராம்பு, 4 ஏலம் இவற்றை நெய்யில் வறுத்து பொடித்து, அரை ஸ்பூன் உப்பு கலந்து வைத்து, தேவைப்படும்பொழுது ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிட்டால் உபாதைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

– வி. கணேஷ், மும்பை.

64







லாட்ஜுகளில் தங்கிவிட்டு,
ரூமைக் காலி செய்யும்
பொழுது முதலில் பாத்ரூம்,
ரூம் அலமாரிகளைச் சரியாகச்
செக் செய்து கொண்டு,
சாமான்களை எடுத்து வைத்துக்
கொள்ள வேண்டும். குளிக்கும்
பொழுது வாட்ச், நகைகளைக்
கழற்றி வைத்திருப்போம்.

– ஜெகா, கும்பகோணம்.



இரயிலில் பயணிக்கும் பொழுது சுடிதார், புடவை அணிந்திருப்பவர்கள் அதன் மேலேயே ஒரு நைட்டியையும் அணிந்து கொண்டால் இரவில் நம்மையறியாமல் துணி விலகி விடுமோ என்கிற பயம் இல்லாமல் இருக்கலாம்.

– என். கோமதி, நெல்லை.

டிப் 64





புதுமணத் தம்பதிகள் உல்லாசப் பயணம் மேற்கொள்ளும் பொழுது, லாட்ஜில் ரூம் எடுத்துத் தங்க நேருகிறது. அந்த அறையிலோ, குளிக்கும் அறையிலோ துவரம் பருப்பு சைஸே உள்ள காமிரா லென்ஸ் எங்காவது பொருத்தப்பட்டிருக்கிறதா என சோதித்துக் கொள்வது நல்லது.

– ராதா பரிமளம், திருச்சி.





வாடகை வண்டியில் பிரயாணம் செய்பவரானால் டிரைவரின் செல்ஃபோன் நம்பரை ஞாபகமாக வாங்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அநேக இடங்களில் பார்க்கிங் தொல்லை இருப்பதால் வண்டியைத் தேடி அலையும் சிரமமும், நேரமும் மிச்சப்படும்.

– எல். மோஹனசுந்தரி, கிருஷ்ணகிரி.

டி 64







இறைவழிபாட்டுப் பயணம் மேற்கொள்ளும் போது, ஞாபகமாக கோயிலுக்கு ஏற்ற உடைகளாக எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். இதனால் வழிபாட்டில் ஏற்படும் சங்கடங்களைத் தவிர்க்கலாம்.

– வே. பத்மாவதி,
திருப்பத்தூர்.



வெளியூருக்குக் கிளம்பும் முன் டெலிஃபோன், மின்கட்டணம், ஸ்கூல் ஃபீஸ் இவற்றின் தேதிகளை ஞாபகம் வைத்துக் கொண்டு கட்டி முடிக்கவும். காஸ் சிலிண்டர் வரவேண்டியிருந்தால் பக்கத்து வீடுகளில் பணம், காலி சிலிண்டரைக் கொடுத்துவிட்டு காஸ் ஏஜெண்டிடமும் தெரிவித்து விடுங்கள்.

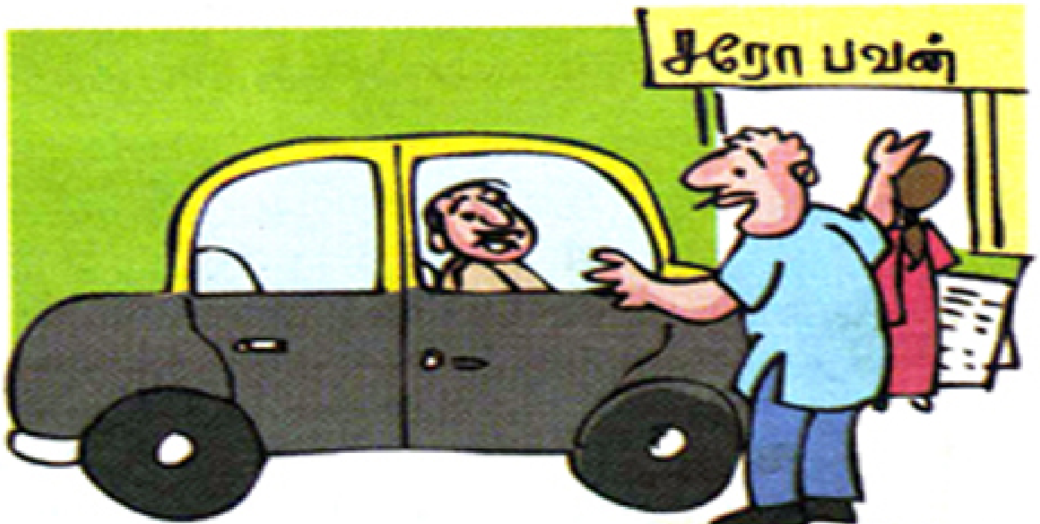
– கிருஷ்ணவேணி ரங்கநாதன், திருவான்மியூர்.

டி 64





வாடகை வாகனத்தில் செல்லும் பொழுது, நாம் சாப்பிடப் போகும் சமயம் டிரைவரையும் அழைத்துச் சென்று காப்பி, டீ, டிபன், சாப்பாடு என்று வாங்கிக் கொடுத்தால் மனநிறைவுடன் வாகனம் ஓட்டுவார்.



– யு. கோபி,
கிருஷ்ணகிரி.

Supplement to Mangayar Malar May 2008



'உள்ளங்கையில் உலகம்' என்கிற வசதி இன்டர்நெட்டில் உள்ளது. நாம் செல்லும் இடங்களைப் பற்றியக் குறிப்புகள், பார்க்க வேண்டிய இடங்கள், வரலாறு மற்றும் சிற்பக் கலை சிறப்பு அம்சங்கள் பற்றித் தெரிந்து கொண்டு, பிரிண்ட் அவுட் எடுத்துச் செல்வது, பயணத்தைப் பயனுள்ளதாக்கும்.

– விஜயா கிருஷ்ணமூர்த்தி, குரோம்பேட்டை.

64







முதுமை காரணமாக
சுற்றுலாவில் பங்கேற்க
இயலாதவர்கள்
வீட்டிலிருந்தால்,
வெளியூரிலிருந்து அடிக்கடி
ஃபோன் செய்து நலனை
விசாரித்தல் அவர்களுக்கு
மிகுந்த தெம்பைத் தரும்.

– ஜெயஸ்ரீ மகேஷ்,
வடபழநி.



வெளியிடங்களில் ஏதேனும் பொருட்கள் வாங்க விரும்பினால், ஒரு கடைக்கு மூன்று கடைகளாக விலையை விசாரித்து வாங்கவும். நம் முகத்தில்தான் 'வெளியூர்வாசி' என்று எழுதி ஒட்டியிருக்குமே!

– உஷா கோதண்டராமன்,
கிழக்கு தாம்பரம்.

டி 64







டூர் செல்லும் பொழுது, எக்ஸ்ட்ரா காலி ஷாப்பர் பேக்கை மடித்து வைத்துக் கொள்வது நல்லது. புறப்படும் போது, அயர்ன் செய்யப் பட்டிருக்கும் துணிகளை பெட்டியில் சுலபமாக அடுக்க முடியும். கலைந்து விட்டால் பெட்டியில் இடம் பற்றாமல் போகும்.

– எஸ். மீனா, ஸ்ரீரங்கம்.



இந்தியாவில் பிற மாநிலங்களுக்குச் செல்ல விரும்பும் அன்பர்கள் ‘இந்தியன் டூரிஸ்ட் டெவலப்மெண்ட் கார்ப்பரேஷன்’ அலுவலகத்திற்குச் சென்று தங்கும் விடுதிகள், பருவ நிலைகள், பார்க்க வேண்டிய இடங்கள் போன்றவற்றைப் பற்றிக் கேட்டறிந்து கொள்ளலாம்.

– சிவசுப்ரமணியம், பெங்களூரு.

64

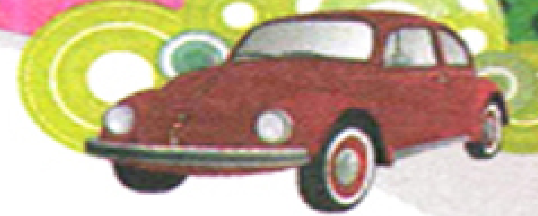




இரயில் பயணங்களில் வெட்கப்படாமல் ஒரு சின்ன பிளாஸ்டிக் ‘மக்’ எடுத்துச் செல்லுங்கள். கழிவறைகளில் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்ல ஏன் நமக்கே கூட பயன்படும்.



– ஜி. சசிகலா, ஸ்ரீரங்கம்.



ரிசர்வேஷன் செய்த டிக்கெட்டை உடனேயே 'ஜெராக்ஸ்' செய்து, ஒரிஜினல் ஜெராக்ஸ் இரண்டையும் தனித்தனியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒன்று தொலைந்தாலும் மற்றது கைகொடுக்கும்.

– எஸ். விஜயலட்சுமி, ஆதம்பாக்கம்.

டி 64





உல்லாசப் பயணத்தில் பங்கேற்கும் குழந்தைகளின் பெற்றோர்கள், தங்கள் வீட்டு முகவரி, தொலைபேசி, செல்ஃபோன் எண்களை ஓர் அட்டையில் எழுதி குழந்தைகளின் சட்டையில் 'பின்' பண்ணி வைத்தால், புது இடங்களில் தொலைந்தாலும் தகவல் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.



– உமரி. பொ. கணேசன், மும்பை.



பயணிக்கும் சகபயணிகளிடம் குதர்க்கமான பேச்சு, வம்புகள் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து 'எல்லோரும் ஓரினம் எல்லோரும் நம் மக்கள்' என்ற சகோதர நேயத்துடன் பழக வேண்டும்.

– எஸ். ராமலட்சுமி செல்வகுமார்,
தஞ்சாவூர்.

64







குழந்தைகள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு பொறுமையாக, ஆர்வமூட்டும் வகையில் விளக்கம் சொல்ல வேண்டும். தெரியாத விஷயமாக இருந்தால் வெட்கப்படாமல் யாரையாவது விசாரித்து பதில் சொல்லத் தயங்கக் கூடாது.

– கே. கீர்த்திசாகர் சர்மா, பூனே.



எந்த வாகனமாக இருந்தாலும்
ஓட்டுநருக்கு ஓர் இனிய
புன்முறுவலுடன் நன்றியைத் தெரிவிக்க
வேண்டும். அவரது மேலான உழைப்பில் பல
இடங்கள் பார்க்க முடிந்தது என்கிற பாராட்டு
வார்த்தைகளைத் தெரிவிக்கத் தவறாதீர்கள்.

– அமுதா மாறன், மேல்பட்டி.

64





... Supplement to Mangayar Malar May 2008

எந்த இடத்திற்குச் சுற்றுலா சென்றாலும், நாம் புறப்படும் தேதி முதல் ஆங்காங்கே கண்ட காட்சி, நடந்த சம்பவம், வியந்த பொருட்கள், ஆச்சர்யப்பட வைத்த இனிமையான நிகழ்வு இவற்றை தேதிவாரியாக எழுதி, புகைப்படம், செய்தி விவரம் விளக்கத்துடன் டைரியில் குறித்துக் கொண்டால், நமக்கே நினைவுகள் மலரலாம். பிறருக்கும் வழிகாட்ட உதவும்.

– ஆர். தங்கராஜ், திருப்பூர்.





கோவில்களுக்கு டூர் செல்பவர்கள் அங்கு அர்ச்சனைத் தட்டுக்கள் வாங்கினாலும் பிரசாதத்தை ஊருக்கு எடுத்து வர முடிவதில்லை. அதற்குப் பதில் கல்கண்டு பாக்கெட்டுகள் எடுத்துச் சென்றால் பிரசாதத்தைத் திரும்ப எடுத்து வர முடியும். மணிக்கணக்கில் வரிசையில் அர்ச்சனைக்காக காத்திருக்க வேண்டாம். பிரசாதமும் கெடாது.

– மாலதி நாராயணன், ஆழ்வார்திருநகர்.

64





குழுவோடு சுற்றுலா செல்லும் பொழுது உறங்கும் நேரம் வந்து விட்டால் பலத்த அரட்டை, 'குபீர்' சிரிப்பு முதலியன அடுத்தவரின் தூக்கத்தைக் கெடுக்கலாம்.



முதியவர்களும், குழந்தைகளும் பயணிப்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

– பார்வதி கல்யாணராமன், சிவகங்கை.



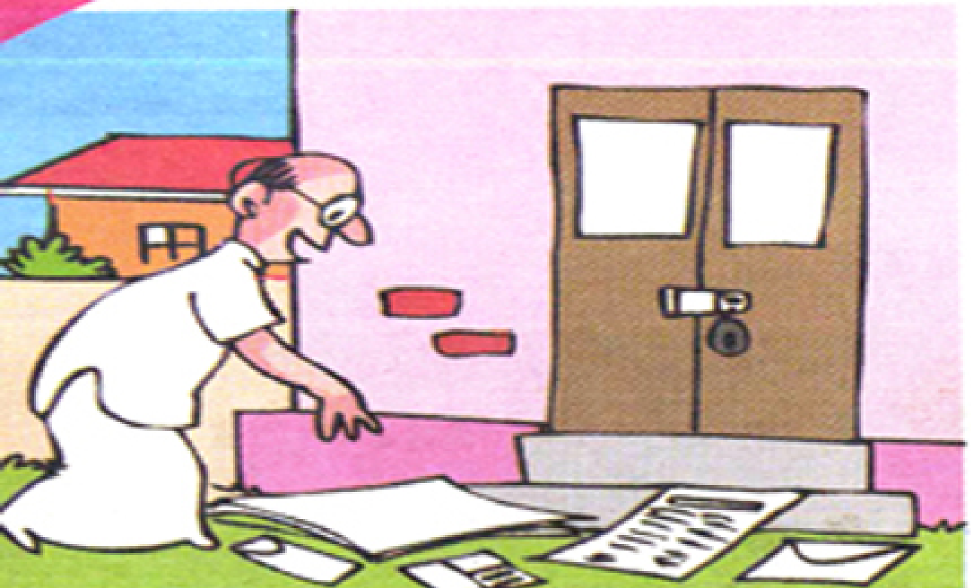
குழந்தைகளுக்கு பாட்டிலில் பால் கொடுப்பவர்கள், கையோடு எக்ஸ்ட்ரா பால் பாட்டில், நிப்பின் இவற்றை வாங்கிச் செல்லவும். நாம் தங்கும் இடத்திலோ, பயணிக்கும் சமயத்திலோ தேவைக்குக் கிடைக்காதல்லவா?

– மங்கையர்க்கரசி நெய்வேலி.

64







இரண்டு நாட்களுக்கு மேல் டூர் போவதானால், நம் வீட்டு வாசலில் வந்து கிடக்கும் செய்தித்தாள், கடிதங்களை பக்கத்து வீட்டில் எடுத்து வைக்கச் சொல்லலாம். வீடு தொடர்ந்து பூட்டியிருப்பதை பிறர் அறிந்து கொள்ள முடியாது.

– மா. கண்ணன்,
இராஜபாளையம்.

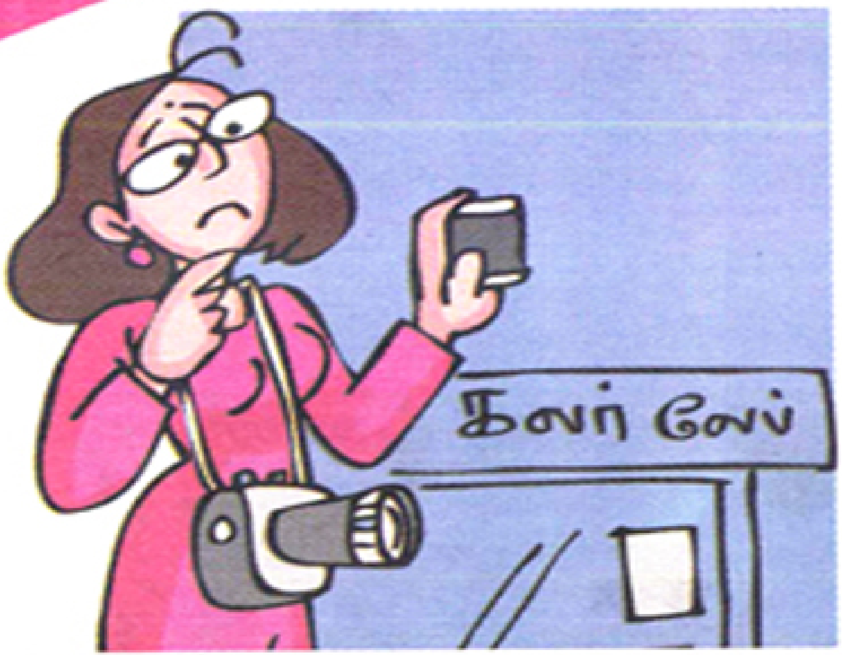


மொத்த துணிமணிகளையும் ஒரே பெட்டியில் அடைக்காமல், சிறு சிறு பேக்கிங்காகச் செய்து கொண்டால், ஆளுக்கொன்றாக சுலபமாக எடுத்துச் செல்லலாம்.

– கமலா ராஜசேகரன், பொள்ளாச்சி.







தேவையான ஃபிலிம் ரோல்களை நல்ல கலர் லேப்–இல் வாங்கவும். சீப்பாக இருக்கிறது என்று கடைகளில் வாங்கினால் பழைய ரோலைக் கொடுத்து ஏமாற்றி விடுகிறார்கள்.

– ராஜி ரமேஷ்,
திருநெல்வேலி.



‘‘சீப்புக் கண்ணாடி ஆடை சிறுகத்தி
சவுந்தல் எண்ணெய்
சோப்புப் பாட்டரி விளக்குத் தூக்குக் கூஜா
தான் பென்சில்
தீப்பெட்டி கவிகை சால்வை செருப்புக் கோவணம் படுக்கை
காப்பிட்ட பெட்டி ரூபாய் கைகொள்க யாத்திரைக்கே.

[யாத்திரை செல்ல பாரதிதாசன் பாடல்]

– ஆர். பாண்டியன், திண்டுக்கல்.

ஸ் 64

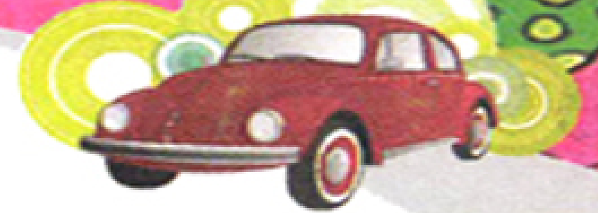






இரயிலில் பயணிக்க இருப்பவர்கள், என்கொயரி கவுண்டரில் நிற்பதைத் தவிர்க்க BSNL - 1361, AIRTEL - 131 எண்களுக்கு தொடர்பு கொண்டால் எந்த வகுப்பிற்கு எவ்வளவு இருக்கைகள் இருக்கின்றன என்று நாம் கேட்கும் வண்டிக்கு உண்டான பதிலைக் கூறுகிறார்கள்.

– கலா எஸ்., கீழ்ப்பாக்கம்.



யார் வீட்டில் தங்கினாலும் அதுவும் நம் வீடு என்கிற மனப்பாங்கில் அவர்களுடன் கலந்து, வீட்டு வேலைகளை இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்தால்தான் விருந்தினரின் வருகை சுமையாகத் தெரியாது.

– லக்ஷ்மி ராஜராஜன், சென்னை.

டிப் 64







இப்பொழுதெல்லாம் ஃப்ளைட்டில் ரொம்பவே கண்டிப்பு. குறிப்பிட்ட பளுவுக்கு மேல் அதிகமாகக் கொண்டு போனால், டாலரில் பணம் வசூலிக்கிறார்கள்.

சுண்டைக்காய் ¼ பணம். சுமை கூலி ¾ பணம் என்றாகிவிடக் கூடாதல்லவா? உஷார்!

– ஆர். பாலசுப்ரமணியன், சென்னை.



அயல்நாடுகளுக்குப் போகிற பிளான் இருந்தால் ஏஜெண்டிடம் எந்த ஃபோட்டோ லேபில் எந்த சைஸ் புகைப்படம் என்று ஊர்ஜிதம் செய்து கொண்டு ஃபோட்டோ எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நாட்டுக்கு நாடு வேறுபடுவதால் நாமாகவே எடுத்து காசை வீணடிக்க வேண்டாம்.

– அங்கயற்கண்ணி அம்மையப்பன், திருநெல்வேலி.

டிப் 64







எங்கு சென்றாலும்
தூக்கத்தைப் பிரதானமாகக்
கொண்டு அறைக்குள்ளேயே
முடங்கிக் கிடக்காதீர்கள்.
காலாற நடந்து சென்றால்
உலகத்தின் ஒவ்வொரு
மூலையிலும், அதிசயம்
அள்ளித் தெளித்திருப்பதை
ஆனந்தமாக உணர்வீர்கள்.

– ஆர். மாதங்கி பாபு,
பூனா.



துணிமணிகளுடன், சானிடரி நாப்கின்னும் மிக மிக அவசியம். திடீர் அலைச்சலில் சீக்கிரமாகவே மாதவிலக்கு வந்து கழுத்தை அறுக்கும். அவசரத்திற்கு கடை இல்லாமல் போனால் இன்னும் அவஸ்தைதான்.

– ஆர். ஜெயலட்சுமி, திருநெல்வேலி.

டிப் 64





வீட்டை விட்டுக் கிளம்பும் பொழுது திரும்பி இங்குதான் வர வேண்டும் என்கிற நினைப்பிருக்கட்டும். கன்னாபின்னாவென்று சாமான்களை இறைக்காமல் சுத்தமாக வைத்து விட்டுப் போகலாமே! திரும்பி வீட்டுக்குள் நுழையும் பொழுது 'சொர்க்கமே என்றாலும் நம் வீடு போலாகுமா?' என்று பாட வைக்கும்.



– உஷா ராமகிருஷ்ணன்,
ராஜகீழ்ப்பாக்கம்.



குழுவாகச் சேர்ந்து டூர் செல்ல எத்தனிக்கும் பொழுது ஓரிருவர் ‘வந்தால்தான் வருவோம்’ என்று சந்தேகமாகச் சொன்னால் அவர்களது டிக்கெட்டை தனியாக ரிசர்வ் செய்தால் ரத்து செய்ய சௌகர்யமாக இருக்கும்.

– ஆர். ஜானகி ரங்கநாதன், மைலாப்பூர்.

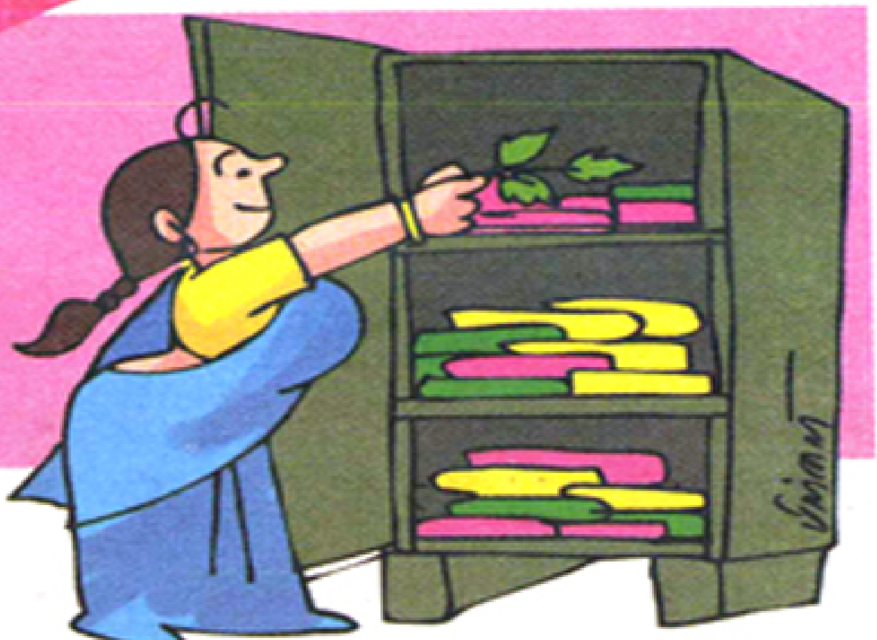
டி 64





Supplement to Mangayar Malar May 2008

216



ஊருக்குக் கிளம்பும் முன்
அலமாரி, கப்போர்ட், பீரோ
இவற்றில் வேப்பிலையையும்,
அறையின் ஓரங்களில்
கற்பூரத்தையும் போட்டு
வைத்தால் திரும்ப
வீட்டிற்குள் நுழையும்
பொழுது விரும்பத்தகாத
வாசனை, பூச்சிகள்
இருக்காது.

– ஆர். சபிதா, வேப்பேரி.

வெளிநாட்டில் உள்ள
வாஷிங்மெஷினில் நம் ஊர்
காட்டன், ஜரிகை வைத்த
புடவைகள் போட முடியாது.
சிந்தடிக், நைலெக்ஸ் புடவைகள்
மட்டும் எடுத்துச் செல்லவும்.

– பங்கஜம் ஆர். சேலம்.

டிப் 64





Supplement to Mangayar Malar May 2008

48



டூர் பட்ஜெட்டில், வீட்டில்
ஆள் இல்லாத
பட்சத்தில் செக்யூரிட்டி
சர்வீசையும் சேர்த்துக்
கணக்கிடவும். வீடு
பாதுகாப்பாக இருந்தால்தானே
நிம்மதியாக டூர் போய் வர
முடியும்!

– லலிதா வெங்கடாத்ரி,
பம்மல்.



வெளி மாநிலங்களுக்குச் செல்லும் முன்
இடைப்படும் ஊர்களிலோ [பிரேக்
ஜெர்னி] அல்லது போய்ச் சேரும்
நாட்களிலோ அங்கு ஏதாவது ஸ்ட்ரைக், போராட்டம்,
ஏதாவது நடக்கிறதா என்று முன்கூட்டியே அறிந்து,
ஏற்பாடு செய்து கொள்வது நல்லது.

– க. வேடியப்பன், கும்மிடிப்பூண்டி.

டிப் 64

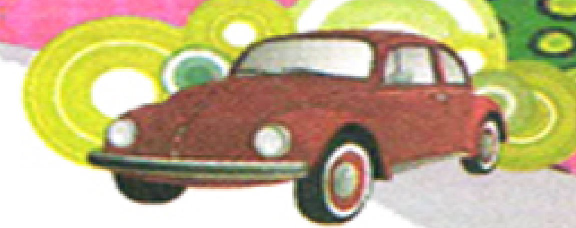




டூர் முடிந்து வந்ததும் மறக்காமல் நன்றி தெரிவித்து உறவினருக்குக் கடிதம் போடுங்கள். அவர்களோடு புகைப்படம் எடுத்துக் கொண்டதை ஒரு பிரதி எடுத்து அனுப்புவதோடு அவர்களை நம் வீட்டிற்கு அவசியம் வருமாறு அழையுங்கள்.

— அறிவரசு வி.,
கூளைமேடு.





வரவு, செலவு விவரங்களை யாரேனும் ஒருவர் பொறுப்பேற்று அப்பொழுதைக்கப்பொழுது குறித்துக் கொண்டால் வீட்டிற்கு வந்தவுடன் கணக்கு பார்க்க உதவியாக இருக்குமே!

– எஸ். பெப்சி, கோவை.

டிப் 64





Supplement to Mangayar Malar May 2008



மார்ச் 2008 பட்ஜெட்டில் அறுபது வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு 50% டிக்கெட் சலுகையென்று லல்லு பிரசாத் யாதவ் கூறியிருப்பதன் அடிப்படையில் 60 வயதானவர்களும் இன்பமாய்ச் சுற்றி வந்து வீடு சேரலாமே!

– சேது கிருஷ்ணமூர்த்தி,
சிட்லபாக்கம்.



உன் பாவாடையில், வெல்கிரோவ் அல்லது ஜிப் கொண்டு பாக்கெட் வைத்து தைத்துக் கொண்டால், ஹேண்ட்பேக்கில் பணத்தை வைத்து அவஸ்தைப்படாமல் இருப்பதோடு, இரவில் நகைகளையும் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

– ஜானகி, பி., கிழக்கு தாம்பரம்.

டி 64







கூடுமானவரை சுற்றுலா செல்லும் பொழுது அதிக அளவில் தங்க நகைகளை அணிந்து செல்ல வேண்டாம். அதே போல் வீட்டிலும் வைத்துச் செல்ல வேண்டாம். பேங்க் லாக்கரில் வைப்பதுதான் நல்லது. இதனால் திருடர்களின் பார்வையிலிருந்து நாம் தப்பிக்கலாம்.

– வி.ஜி., சென்னை – 23.



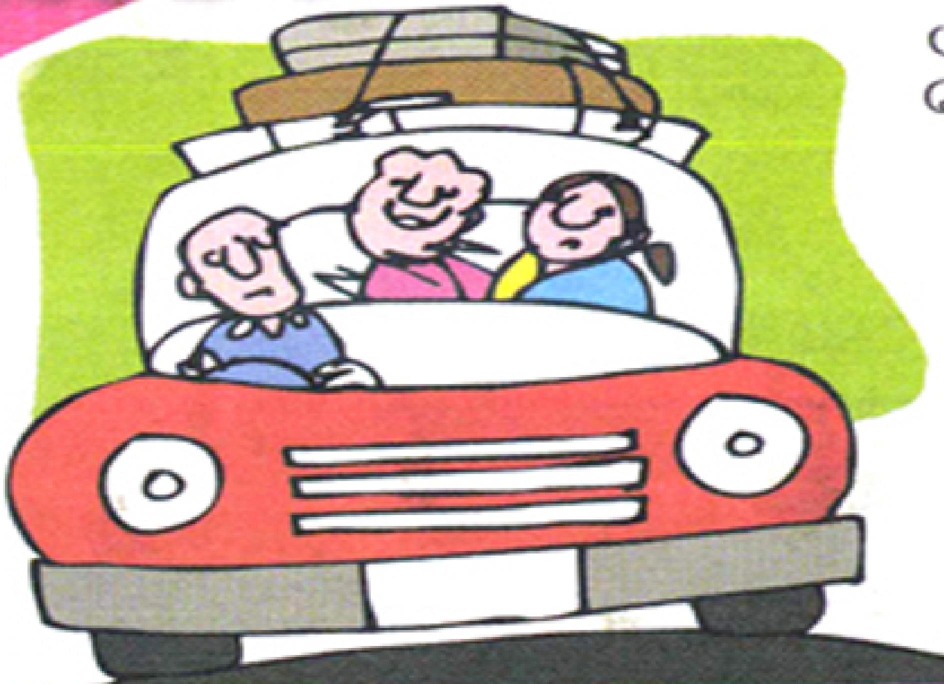
தலைக்குத் தடவும் எண்ணெய் எவ்வளவு பாதுகாப்பாக எடுத்துச் சென்றாலும், கொட்டி மற்ற பொருட்களையும் பாழ் அடித்து விடும். அந்த நாட்களில் மட்டும் 'பிரில் க்ரீம்', 'ஆஃப்டர் ஷவர்' போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தலாமே!

— கே.பி. ஜெயந்தி, மதுரை.

டூர் 64







சொந்த வாகனத்திலோ, அல்லது வாடகைக் கார், வேன் முதலியவற்றிலோ சுற்றுலா செல்லும் பொழுது மிதமான வேகத்திலேயே செல்ல வேண்டும். வெளி டிரைவரை வைத்துச் சென்றாலும், அவரிடமும் கூறிவிட வேண்டும். இதனால் கூடுமானவரை விபத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

– ஹரி, அயனாவரம்.



நண்பர் அல்லது உறவினர் அயல்நாடுகளில் வசிப்பவர் இந்தியா வந்து சுற்றுலா செல்ல விரும்பினால், ‘இன்ட்ரெயில் பாஸ்’ (Indrail pass) என்று இருக்கிறது. அரை நாள் முதல் தொண்ணூறு நாட்கள் வரை இந்திய ரயில்வேக்களில் எந்த ஸ்டேஷனிலிருந்தும் ஏறலாம். இறங்கலாம். முன்பதிவும் தேவையில்லை. NRI-க்கென தனி கவுண்டரே உள்ளது. முதல் வகுப்பு, ஏ.சி. வசதியுடன் பயணிக்க அருமையான முறை!

– கே. பாலசுந்தரம், தர்மபுரி.







'சர்ப்ரைஸ் விசிட்' என்கிற பெயரில் எந்த வீட்டிற்கும் முன் அறிவிப்பின்றி சென்று அவர்களை இம்சைக்கு உள்ளாக்காதீர்கள். அவர்களே ஊரில் இல்லாமல் போகலாம் அல்லது உங்கள் வரவு அவர்களது புரோகிராமுக்கு இடைஞ்சலாகக் கூட இருக்கலாம்.

– ஹேமலதா ராமன்,
தி. நகர்.



ரயில் மூலம் சுற்றுலா சென்று வர 'சர்குலர் ஜெர்னி டிக்கெட்ஸ்' (circular journey tickets) என்கிற வசதியுள்ளது. ஒருவரோ, பலரோ எந்த வகுப்புக்கு வேண்டுமானாலும் ரிசர்வ் செய்து கொள்ளலாம். அதிகபட்சம் எட்டு தடவைகள் 'பிரேக் ஜெர்னி' செய்யலாம். எந்த வண்டி வேண்டுமானாலும் மாறலாம். ஒவ்வொரு முறையும் ஸ்டேஷன் மாஸ்டரிடம் அனுமதி பெற வேண்டிய அவசியமில்லை.

– சி. மாலதி, வேளச்சேரி.

டூர் 64







நாணயங்களை பல டினாமினேஷனில் மாற்றி வைத்துக் கொண்டால், கோயில், பிச்சைக்காரர், கழிப்பிடம், நுழைவுக் கட்டணம் ஆகியவற்றிற்கு சமயத்தில் கைகொடுக்கும்.

– வி. சீதா, மதுரை.



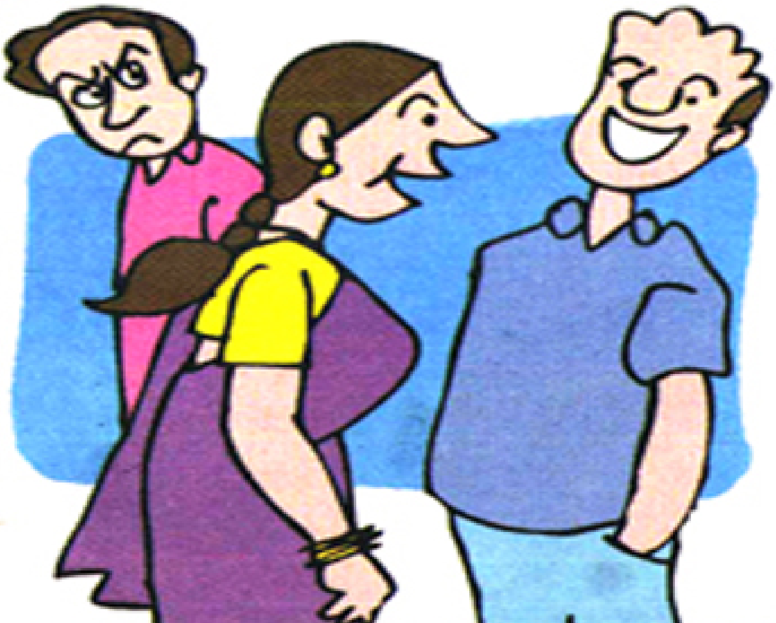
வெளியூர்களில் ஹோட்டல்களில் சாப்பிடும் போது, அந்த ஊரில் பிரபலமான உணவினைச் சாப்பிடுங்கள். வட இந்தியாவிலோ கேரளாவிலோ போய் இட்லி கேட்டால் கல் போன்றுதான் கிடைக்கும். அவர்கள் உணவான ருமாலி ரொட்டி அல்லது ஆப்பம் கேட்டால் சுவையாக இருக்கும்.

— எஸ். நவீன், கரூர்.

டிப் 64







சுற்றுலா செல்வதை நமக்குத் தெரிந்த முக்கியமான ஒருசிலரைத் தவிர, மற்றவர்களிடம் அனாவசியமாகத் தெரிவிக்க வேண்டாம். இதனால் நாம் இல்லாத நேரத்தில் களவு போக வாய்ப்பிருக்கிறது.

– செல்வம், பெரம்பூர்.

Supplement to Mangayar Malar May 2008 63



ஒரு குடும்பத்திலிருந்து நான்கு பேர் டூர் போகிறோம் என்றால் அவரவருக்குத் தனி பெட்டி வைத்துக் கொள்வது நல்லது. இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் அவரவர் சாமான்களுக்கு அவரவரே பொறுப்பாகி விடுவர். பெட்டியைத் தூக்குவதும் ஈஸி. தொலையும் வாய்ப்பும் குறையும்.

– விஜிமுத்து, மும்பை.

டூர் 64





Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30306/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar May 2008 issue

ஆபீஸில் லீவு கிடைத்து விட்டது என்று டூர் கிளம்புவதை விட பள்ளிக்கூடம் போகும் பிள்ளைகளையும், அவர்களது விடுமுறையையும் மனத்தில் வைத்துக் கொண்டு கிளம்புங்கள். விடுபட்டுப் போகும் பாடங்கள், ஹோம்வொர்க், லீவ் லெட்டருடன் போகும் போது ஆசிரியரின் கண்டிப்பு அத்தனையும் சுமையாக... அதை நினைத்தவாறே கிளம்புவார்கள்.



– பத்மா பூபதி, சென்னை –11.

தொகுப்பு : மாலதி சந்திரசேகர்

கார்டூன்ஸ் : பிள்ளை

தேவையான பொருள்கள் :
கம்பு - மூன்று கப்,
வெந்தயம் - 2 மேசைக்கரண்டி,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

மேற்கூறிய பொருட்களை பன்னிரண்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து வழக்கமாக இட்லிக்கு அரைப்பது போன்று அரைக்கவும். உப்பு கலந்து இரவு முழுக்க புளிக்க வைத்து, மறுநாள் இட்லியாகச் செய்து சாப்பிடலாம். வழக்கமாக இட்லி வேகவைப்பதை விட 5 நிமிடம் அதிகம் வேகவைத்து எடுக்க வேண்டும்.

மேலும் சுவையாக சாப்பிட விரும்பினால், இட்லியை ஆறவைத்து உதிர்த்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், கேரட், முட்டைகோஸ் போன்றவற்றை மிக மெல்லியதாக நறுக்கிக்கொண்டு, கடுகு, கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் தாளித்து காய்கறிகள் கலந்து நன்கு வதக்கி, உதிர்த்து வைத்துள்ள இட்லியையும் கலந்து வதக்கவும். சுவையான இட்லி உப்புமா தயார். குழந்தைகளும் விரும்பி உண்பார்கள்.

கம்பு கிடைக்காதவர்கள், சோளம், ராகி போன்றவற்றையும் பயன்படுத்தலாம்.

- டாக்டர். இராம. பத்மப்ரியா,
சித்த மருத்துவர்,
சென்னை - 15.

அட்டைப் படம் : ஸ்ரீஹரி

கம்பு இட்லி



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/06-08 - Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/06-08 - Registered as a Newspaper in Srilanka

